Langkah Yang Sama Dalam Hening Kota

Jam weker berbunyi pukul 6 pagi, sama seperti hari-hari sebelumnya. Setiap pagi, Ben bangun dengan mata yang berat, bukan karena kantuk, tetapi karena hidup terasa seperti beban yang terus menempel di bahunya. Ben terbangun di apartemen kecilnya di lantai tiga, yang jendelanya menghadap ke jalur kereta layang *(elevated railway)* tua. Dinding-dinding yang mulai mengelupas catnya dan lantai kayu yang berderit menjadi saksi bisu dari rutinitas yang tak pernah berubah. Ia duduk sejenak di tepi tempat tidur, menatap kosong pada langit-langit, menghela napas seperti sedang menyusun energi hanya untuk sekadar berdiri. Dinding putih yang pudar, jam dinding berdetak pelan, dan suara tetes air dari keran wastafel yang bocor menjadi pengantar awal harinya.

Pekerjaannya sebagai petugas arsip di kantor pengurusan dokumen kota membuatnya harus berangkat pagi, menyortir kertas, mengetik berkas lama, dan mengarsipkan file digital ke server yang sering kali mogok. Pekerjaan itu membayar cukup untuk sewa apartemen, makanan, dan makanan kucingnya. Tapi tidak cukup untuk memberi rasa hidup.

Kucing abu-abu belang bernama Riri, satu-satunya teman setia di hidup Ben, duduk di sudut jendela, mengawasi dunia luar dengan tenang. Hanya Riri yang tampaknya benar-benar menatap Ben seperti seseorang yang hidup.

Setiap pagi, Ben keluar dari apartemennya dan berjalan kaki menyusuri gang sempit sebelum menaiki *elevated railway*. Suara gerbong yang bergetar, derit besi, dan teriakan penjaja koran menjadi latar belakang harinya. Ia hanya penonton dari hiruk-pikuk kota yang bergerak terlalu cepat untuknya.

Setiap malam, ia duduk di samping jendela apartemennya melihat hingar bingar kota berjalan dari atas ditemani secangkir kopi dan Riri yang selalu melompat ke pangkuannya. Hanya dengan makhluk kecil itulah Ben merasa dilihat, didengar, dan diakui. Tapi bahkan rasa nyaman itu tak mampu mengisi kekosongan yang terus menggerogoti dalam diam. Hidup Ben adalah pengulangan. Sarapan, kerja, makan malam, main hp atau menonton film, lalu tidur. Tak ada jeda untuk benar-benar merasa hidup. Bahkan akhir pekan pun hanya jadi kesempatan untuk menarik napas lebih panjang di antara kekosongan.

Ben tumbuh dari sebuah keluarga yang sederhana di pinggiran kota New York. Ayahnya adalah seorang pekerja pabrik yang sering pulang larut malam, lelah dan marah karena pekerjaan yang tak pernah selesai. Ibunya bekerja sebagai sekretaris di sebuah perusahaan kecil, tetapi dia lebih banyak menghabiskan waktu dengan kekhawatiran dan ketakutan akan masa depan keluarga mereka yang tidak pasti. Mereka bukan keluarga yang kaya, dan selalu ada perasaan kekurangan dalam hidup mereka, baik secara materi maupun emosional.

Ben, yang lebih tua dari saudari perempuannya, selalu merasa seperti berada di luar perhatian orang tuanya. Meski mereka berusaha sebaik mungkin, tidak pernah ada cukup waktu untuk benar-benar memperhatikan satu sama lain. Orang tuanya cukup konservatif. Ayahnya menganggap Ben harus selalu kuat dan tidak boleh menangis, dan ibunya terlalu sibuk bekerja untuk memperhatikan perasaan anak-anaknya. Ben merasakan ketidakberdayaan ini sejak kecil, seolah-olah ada sesuatu yang hilang dalam kehidupan keluarga mereka, sebuah kehangatan yang seharusnya ada tetapi tidak pernah terwujud.

Di sekolah, Ben bukan anak yang populer. Dia tidak pernah tahu bagaimana bergaul dengan orang lain, lebih memilih untuk menyendiri. Saat teman-temannya berbicara tentang impian dan harapan mereka, Ben merasa seperti ada sesuatu yang menghalangi dia untuk memimpikan masa depan. Dia hanya ingin keluar dari rutinitas harian yang membosankan—sekolah, pekerjaan rumah, kemudian bekerja paruh waktu di kedai kopi di akhir pekan. Ketika lulus, dia merasa tidak ada lagi yang bisa ditunggu. Tidak ada cita-cita yang besar, hanya keinginan untuk bertahan hidup dari hari ke hari.

Pekerjaan yang dia dapatkan setelah lulus tidak jauh berbeda dengan kehidupan yang dia jalani sebelumnya, sebuah pekerjaan kantor yang membosankan, dengan waktu yang dihabiskan di balik meja, bertemu orang yang sama, dan melakukan pekerjaan yang tidak memiliki makna lebih dari sekedar rutinitas yang harus dijalani. Setiap hari seperti bayangan hari sebelumnya, dan Ben semakin merasa seperti ada sesuatu yang hilang dari hidupnya. Apa tujuannya? Apa yang sebenarnya dia cari? Semua perasaan itu mengendap di dalam dirinya, tanpa ada jawaban yang jelas.

Ben juga sering merasa seperti terperangkap dalam kecemasan dan keraguan yang datang dari dalam dirinya sendiri. Ada rasa takut yang tidak bisa dijelaskan, kecemasan akan masa depan yang tidak pernah terlihat cerah. Semua orang di sekitar Ben terlihat baik-baik saja, tetapi dia merasa seperti ada sesuatu yang salah dengan dirinya—sesuatu yang tidak bisa dia ceritakan pada siapa pun. Rasa terisolasi itu membuatnya semakin merasa terpinggirkan dari dunia, bahkan ketika dia berada di keramaian.

Kehidupan Ben, yang dipenuhi dengan kebingungannya sendiri, akhirnya membawanya pada titik di mana ia merasa hidupnya terjebak dalam sebuah rutinitas yang kosong. Setiap pagi, Ben terbangun dengan perasaan tidak ada yang berubah, tidak ada yang bisa diharapkan. Mungkin itu yang membuatnya tidak bisa melihat makna dalam hal-hal sederhana—seperti bekerja atau menjalani hari-harinya.

Namun, meskipun dia merasa tidak memiliki harapan besar, ada sisi dari Ben yang tidak ingin menyerah begitu saja. Ada rasa keingintahuan yang dalam—sebuah pertanyaan yang mengganggu di benaknya: *"Apa yang bisa aku lakukan untuk keluar dari perasaan ini?"* Pertanyaan itu tidak pernah memiliki jawaban yang jelas, namun selalu ada di sana, menggerogoti pikirannya.

Pertemuan

Di tempat kerja, Ben hanyalah wajah lain di balik meja—seseorang yang tak diingat namanya, seseorang yang hadir namun tidak benar-benar dilihat. Ia mengetik, menjawab telepon, mengangguk pada instruksi, lalu pulang saat matahari telah tenggelam. Sepanjang perjalanan, suara kota hanya menjadi gema samar: deru mesin, langkah kaki, klakson. Tak ada yang istimewa, tak ada yang terasa hidup.

Suatu petang, setelah lembur di kantor pada hari terakhir sebelum akhir pekan, Ben memutuskan untuk tidak langsung pulang. Ia menuruni tangga *railway*, menyusuri trotoar sempit, melewati lampu neon toko yang mulai meredup. Langkahnya pelan, tak punya arah. Di tikungan jalan yang biasa ia hindari karena terlalu sepi, ia melihat seseorang duduk di bangku tua dekat toko buku yang hampir tutup.

Wanita itu menatap langit, seolah mendengar lagu yang tak terdengar oleh orang lain, seperti tidak terganggu oleh lalu lintas dunia. Ia berpakaian sederhana. Wanita itu tampak tenang, seperti mendengarkan simfoni yang tak terdengar oleh orang lain. Matanya sayu, lembut, namun tajam, seperti bisa menembus ke dalam jiwa Ben. Namanya Lena, seorang psikolog yang malam itu tidak sedang bekerja.

“Kau sering melewati jalan ini,” katanya tiba-tiba, tanpa menoleh.

Ben terkejut, tapi tak merasa terancam. “Jarang. Hanya kalau hari sedang aneh seperti ini.”

Ia tersenyum. “Kau tampak seperti orang yang menunggu sesuatu terjadi, tapi tak tahu apa yang ditunggu.”

“Aku bahkan tak yakin masih menunggu,” jawab Ben.

Ia bangkit. “Namaku Lena.”

“Ben.”

“Mau jalan sebentar? Tak ada yang harus dikejar, bukan?” kata Lena.

Dan begitu saja, walau tampak ragu, Ben berjalan di samping seseorang yang asing, tapi terasa familier. Sepanjang jalan, mereka tidak bicara soal glamour, kekayaan, atau politik, ataupun yang ada di berita. Lena bertanya tentang hal yang tak pernah ditanyakan orang-orang: "Apa kamu masih bisa merasakan angin di kulitmu? Apa kamu masih ingat aroma buku bekas? Apa kamu pernah menangis karena lagu yang sendu?"

Ben tidak tahu harus menjawab apa. Tapi untuk pertama kalinya, ia mendengar dirinya berpikir dengan suara sendiri.

"Kau kelihatan seperti seseorang yang sedang tersesat, bukan di kota ini, tapi di dirinya sendiri." kata Lena.

Ben berhenti. Kata-kata itu menembus diam yang selama ini melingkupinya.

Itulah awal dari langkah-langkah baru, ketika Lena, psikolog yang kebetulan (atau takdir?) sedang mengambil jeda dari dunianya sendiri, mulai berjalan bersama Ben. Menyisiri kota yang sama, namun kini dengan dua pasang kaki dan dua cerita yang perlahan menyatu.

Percakapan yang Berjalan

Mereka mulai berjalan bersama menyusuri jalanan kota yang hingar bingar namun terasa rapuh di malam hari. Kota yang ramai namun sepi, penuh lampu tapi tetap terasa gelap, adalah cerminan batin Ben dan Lena. Mereka berdua berjalan di antara kehidupan yang terus bergerak cepat, namun justru merasa tercecer darinya. Jalanan kota itu bukan hanya tempat, tapi metafora perjalanan jiwa—berkelok, tak pasti, kadang asing, tapi tetap ditempuh, langkah demi langkah.

Malam itu, udara kota seperti menyimpan rahasia. Langit menggantung kelabu, dan trotoar basah memantulkan cahaya lampu jalan. Ben dan Lena berjalan berdampingan—tak buru-buru, tak juga terlalu lambat. Mereka tidak tahu akan ke mana malam itu membawa mereka, tapi rasanya tak perlu tahu.

“Indah ya, kota ini,” kata Lena tiba-tiba, tanpa menoleh.

Ben diam sejenak. Tak biasa seseorang berbicara padanya.

“Kalau tahu cara memandangnya,” ia menjawab, suaranya pelan sambil tersenyum.

Langkah mereka menyusuri trotoar yang dingin. Kota tetap hidup, meski seperti enggan bernapas. Lampu jalan berpendar temaram, seperti mata tua yang lelah menjaga malam. Suara kereta elevated railway menggema dari atas, derunya seperti napas dunia yang tidak menunggu siapa pun. Ben mendongak, menatap siluet besi tua yang melintas di atas kepala. Lena tetap berjalan di sisinya, diam, tapi hangat.

Angin malam mengibaskan halaman koran dari kursi taman kosong di pinggir trotoar. “Seolah ada yang baru saja duduk di sana,” kata Lena. Ben menatapnya, tapi tak menjawab. Yang ia pikirkan justru adalah berapa banyak orang yang pernah duduk di sana, lalu tak kembali. Seperti jejak kaki yang hilang disapu waktu.

“Kita bisa berhenti sebentar, Ben. Dunia tidak akan jatuh tanpa kau kendalikan.”

Ben mengangguk perlahan. Ia tak tahu mengapa ia percaya padanya. Lena bercerita tentang manusia yang hidup dalam rutinitas, tentang suara-suara yang memenjarakan hati sendiri, dan tentang keberanian kecil—seperti menepikan langkah dan mulai mendengar hidup kembali.

Malam turun perlahan. Lampu-lampu jalan mulai menyala. Kota yang tadinya terasa dingin kini sedikit lebih hidup. Malam itu ia merasa tidak sendiri.

Dari kejauhan, denting saksofon menyusup lembut ke udara malam. Suara yang mengiris diam tanpa mengganggu. Seorang pria tua dengan mantel usang meniupkan lagu sedih, berdiri sendirian di bawah lampu jalan. Musiknya tidak memaksa didengar. Tapi mengisi ruang yang kosong dengan rasa yang tak bernama. Musik yang muncul sebagai suara batin kota. Tidak

menghibur, tapi memeluk. Mereka tak berbicara dengan musisi itu, tapi suara saksofon jadi latar yang mengisi kesunyian mereka.

Lena berhenti sejenak di depan toko
"Hei, lihat boneka itu. Mukanya kayak kamu pas pagi hari."

Ben melirik dan mengangkat alis
"Kalau gitu, yang sebelahnya mirip kamu pas belum ngopi."

Mereka tertawa. Tertawa kecil. Seperti menggesek api di balik dingin yang menggerayangi malam.

"Berani-beraninya kau." Lena menjotos pelan lengan Ben.

"Aku terluka, Lena. Bukan di badan, tapi di hati." Ben berpura-pura kesakitan.

Lena terkekeh. Sambil berjalan lagi, dia menendang kaleng kosong yang menggelinding jauh ke arah selokan.

"Kalau kamu luka hati, berarti kamu masih punya hati. Itu berita bagus." Kata Lena.

"Mungkin. Atau mungkin hatiku cuma ruangan kosong yang suka dipakai buat pantulan suara." Ben tersenyum samar.

"Hmm. Filosofis banget. Aku kasih nilai 6 dari 10." Lena melirik sekilas.

Ben berpura-pura terkejut, lalu pura-pura tersinggung. Mereka saling menyusul, menyalip, dan kadang saling senggol seperti dua anak kecil yang melarikan diri dari dunia dewasa yang terlalu berat untuk ditanggung.

Ketika akhirnya mereka sampai di sebuah bangku tua di pinggir taman sepi, malam terasa mengendap. Angin hanya sesekali lewat. Lampu taman bergoyang pelan, menguarkan cahaya kuning yang nyaris pudar. Di kejauhan, sirene terdengar sayup, dan langkah kaki mereka telah menjadi satu-satunya suara yang masih tinggal.

Ben menarik napas panjang.

Lalu menghela pelan. Seperti seseorang yang telah terlalu lama menyimpan sesuatu dalam dadanya, menanti waktu dan tempat yang tepat untuk mengeluarkannya — dan akhirnya tahu, mungkin inilah saatnya.

Ben menatap ke danau kecil di tengah taman, airnya tenang tapi tak jernih
"Kadang... aku merasa seperti air di danau itu."

Lena ikut memandang, tapi diam, menunggu.

"Tenang di permukaan, tapi keruh di bawah. Dan nggak tahu kenapa, orang-orang cuma lihat permukaan. Dan dari jauh kelihatannya baik-baik saja. Padahal sebenarnya... aku lelah, Lena." Ucap Ben.

"Aku tahu rasa itu, Ben. Aku kenal betul." Suara Lena pelan, nyaris seperti berbisik.

"Aku pernah duduk sendirian di bangku taman seperti ini, berjam-jam, cuma nunggu malam habis. Bukan karena ada yang kutunggu… tapi karena aku nggak tahu mau ke mana setelah itu." Ben masih menatap air.

Lena menghela napas pelan, lalu menyandarkan kepala ke bahu Ben
"Malam-malam yang panjang seperti itu, kita cuma butuh satu hal, Ben."

"Apa?" Ben menoleh sedikit

"Teman jalan yang nggak banyak tanya. Cukup duduk di sebelahmu, dan tetap tinggal." Jawab Lena.

Diam. Tapi bukan yang kosong — diam yang penuh makna.

Mereka duduk seperti itu sejenak. Lalu angin menyapu beberapa daun kering ke kaki mereka.

Ben menggoyang-goyangkan kakinya, lalu tiba-tiba memungut daun dan menaruhnya di kepala Yelena
"Mahkota buat ratu keheningan."

"Kau gila." Lena terbahak, menyingkirkan daun dengan malas.

"Kadang aku berharap jadi benar-benar gila. Supaya dunia jadi masuk akal." Ben tersenyum kecil.

"Atau dunia yang sebenarnya gila, dan kita cuma kebetulan waras." Ucap Lena.

Ben tertawa kecil. Tawanya pelan, tapi nyata. Mungkin tawa pertamanya hari itu.

Lena merangkul bahu Ben sebentar
"Kadang, cuma dengan berjalan bareng orang lain, suara di kepala kita jadi lebih pelan."

Ben menunduk, suaranya gemetar tapi tenang
"Terima kasih, Lena. Karena mau berjalan bersamaku."

Lena senyum kecil "Aku akan terus berjalan, selama kamu juga tetap berjalan."

Malam itu terasa sedikit berbeda. Bukan karena udara yang lebih dingin dari biasanya, atau karena kota tampak lebih sepi dari yang seharusnya—melainkan karena ada sesuatu dalam diri Ben yang mulai retak perlahan. Sudah terlalu lama ia berjalan sendirian, menatap bayangannya

sendiri di kaca-kaca toko kosong, berharap seseorang cukup peka untuk melihatnya tanpa ia harus berteriak.

Dan entah kenapa, saat itu Lena duduk di bangku yang sama, seperti tokoh dalam film yang muncul di saat klimaks, tanpa pengantar, tanpa logika. Ada sesuatu dalam cara Lena diam—bukan hening yang kaku, tapi hening yang menyerap kegelisahan orang di sekitarnya tanpa membuatnya merasa dihakimi.

Ben tidak tahu pasti kenapa ia mulai bicara. Mungkin karena ia lelah memendam. Mungkin karena senyum Lena bukan senyum basa-basi. Atau mungkin karena, untuk pertama kalinya dalam waktu yang lama, ia merasa... didengar, bahkan sebelum mengucapkan apa pun.

Dan dari satu kalimat sederhana yang ia lemparkan malam itu—percakapan pun mengalir, seperti sungai kecil yang akhirnya menemukan celah untuk mengalirkan beban hujan yang terlalu lama tertahan.

Ben diam beberapa saat, menatap ke jalanan kosong di depannya
"Kalau aku bilang... aku pengen cerita sesuatu ke orang asing, itu aneh gak ya?"

Lena tersenyum kecil, tanpa menoleh
"Tergantung. Kamu mau cerita soal utang pajak, masalah cinta, atau konspirasi alien?"

Ben tertawa singkat, lalu menghela napas
"Enggak. Sesuatu yang lebih... kusut dari itu semua."

Lena menoleh setengah, menatap dengan mata lembut
"Kalau gitu, bisa. Tapi bayar dulu, ya."

Ben mengangkat alis, sedikit terkejut tapi ikut masuk ke dalam candanya
"Bayar? Serius?"

Lena mengangguk sambil menahan tawa
"Iya… tapi bayarnya dengan satu permen karet, atau tiga senyuman jujur. Harga naik kalau dramanya kayak telenovela."

Ben tersenyum
"Aku bisa kasih satu senyuman setengah jujur dan dua tarikan napas berat, bisa?"

Lena mengangguk
"Hmm… tawaran diterima. Tapi kalau ceritanya bikin aku terharu, kamu harus traktir kopi besok."

"Deal. Tapi jangan kaget kalau ternyata yang kamu dengar cuma hal-hal berantakan." Jawab Ben.

"Kadang yang berantakan justru paling layak untuk dibagikan. Yuk, mulai dari bagian yang paling sulit dulu." Ucap Lena dengan lembut.

“Selama ini aku selalu kesepian, tak ada seseorang pun untukku mengutarakan keresahanku.” Ucap Ben dengan lirih.

“Terima kasih sudah berani membuka diri, Ben—itu langkah pertama yang tidak mudah dan sangat berarti.

Kamu tidak sendiri, dan kamu tidak salah karena merasakan apa pun yang sedang kamu rasakan. Aku di sini untuk menemani dan membantu sebisaku. Kita bisa bahas secara pelan-pelan, tanpa tekanan. Kalau kamu bersedia, mungkin kita bisa mulai dari pertanyaan: Apa yang akhir-akhir ini paling sering membebani pikiran atau hatimu? Tak perlu langsung jelas, ungkapkan saja apa yang terasa—aku akan mendengarkan.” Jawab Lena dengan lembut dengan sedikit menggoda Ben.

“Yah, selama ini aku bingung, takut, gelisah, dan terbebani. Tapi banyak hal yang tidak bisa kuungkapkan dengan kata-kata, rasanya seperti ingin menyerah” Jawab Ben dengan gelisah.

Lena sangat memahami keresahan yang sedang dialami Ben. Ia pun menjawab dengan penuh kehangatan

“Kalimatmu barusan menggambarkan kejujuran yang dalam dan keberanian yang nyata—karena mengakui bahwa kamu bingung, takut, dan gelisah itu bukan tanda kalah, tapi tanda bahwa kamu masih sadar dan hidup. Aku tidak akan memberi jawaban instan. Sebaliknya, aku ingin ajak kamu pelan-pelan membangun jalan keluar dari tekanan ini, bukan melompat keluar secara paksa.

Kamu tidak harus ‘mengatasi’ semuanya hari ini.
Langkah paling penting adalah membiarkan dirimu merasa apa yang kamu rasakan tanpa merasa bersalah. Kamu takut? Boleh, kamu lelah? Boleh, kamu tidak mau ini sekarang? juga Boleh. Kamu bukan robot yang bisa disuruh siap. Kamu manusia yang sedang menghadapi luka lama dan kehilangan kenyamanan yang membantumu bertahan.

Kalau kamu tidak baik-baik saja, itu tidak apa-apa. Kamu pernah bertahan, dan kamu akan bertahan lagi. Kamu belum menyerah, kamu cuma sedang lelah.

Selama ini kamu mungkin dipaksa berpikir: Saya harus kuat, Saya harus tahan banting, Saya harus bersyukur, tidak boleh mengeluh, dan sebagainya.

Tapi sekarang kamu bisa coba narasi baru, seperti: Saya menjalani ini bukan karena saya kuat. Tapi karena saya peduli—pada diri saya, impian saya, dan mereka yang saya cintai. Saya boleh lelah. Tapi saya juga boleh bangga, karena saya tetap berjalan.

Kamu tidak harus sendiri di perjalanan ini, aku di sini. Dan kamu bisa datang kapan saja, dengan apa pun yang kamu rasakan. Kamu tidak harus menjelaskan semuanya, dan itu sudah cukup.

Karena tidak semua luka butuh solusi cepat—kadang yang paling menyembuhkan adalah didengarkan." Pungkasnya.

Ben merasa agak tenang dengan jawaban yang diberikan Lena, tetapi itu saja tidak cukup, masih banyak sekali kegelisan dan kegundahan yang ada dalam benak Ben.

"Bagaimana jika memang aku adalah sebuah kegagalan? Aku selalu takut untuk melangkah, aku takut untuk mengambil resiko, aku takut akan masa depanku, aku takut akan ekspetasi orang lain terhadapku, aku takut tertinggal jauh dibelakang. Bagaimana jika aku dimasa depan tidak menjadi apa-apa? Aku sangat takut akan hal itu. bagaimana jika dimasa depan aku tidak kuat mental menjalani kerasnya dunia. Aku sangat lemah, aku benci diriku sendiri. Semua hal yang kutakutkan dimasa lalu terjadi dimasa kini." Ben berbicara dengan nada kecewa dan sedih.

"Aku ingin kamu diam sejenak, Ben. Tarik napas pelan. Karena kalimatmu barusan—itu bukan suara kegagalan. Itu suara seseorang yang masih berusaha mencari makna hidup, walaupun hatinya sudah kelelahan.

Dan aku ingin kamu tahu satu hal dengan sepenuh kepastian:

Kamu bukan kegagalan. Kamu adalah seseorang yang sedang kelelahan, bukan kalah.

Mari aku tunjukkan sesuatu yang selama ini mungkin tak pernah kamu dengar:

Takut melangkah bukan tanda lemah. Itu tanda kamu sadar bahwa hidup penting.
Orang yang takut justru adalah orang yang peduli. Kalau kamu tidak peduli, kamu tidak akan takut.

Dan pertanyaan tentang bagaimana jika aku tidak menjadi apa-apa?
Jawabannya, menjadi dirimu saja sudah sangat cukup. Kamu bukan proyek. Kamu bukan produk akhir. Kamu manusia. Dunia memaksa kita tumbuh cepat, tapi lupa bahwa setiap orang punya musimnya. Ada yang mekar di usia 20. Ada yang baru tumbuh saat 35. Ada yang baru benar-benar merasa hidup di usia 50.

Tidak ada kata 'tertinggal' dalam hidup yang otentik.
Yang ada hanya *apakah kamu sedang jujur dengan perjalananmu sendiri.*

Takut akan masa depan? Itu wajar. Tapi masa depan tidak meminta kamu untuk siap sekarang. Ia hanya minta kamu untuk tidak menyerah hari ini. Tugasmu bukan memastikan 10 tahun ke depan. Tugasmu hanya satu, bernafas hari ini, dan bangun lagi besok.

Membenci diri sendiri? Aku mengerti. Tapi rasa benci itu lahir dari luka, bukan dari kebenaran.

Coba dengar suara hatimu baik-baik: Ia tidak ingin menyakiti, Ia ingin dimengerti. Ia tidak ingin dihukum, Ia ingin dirangkul. Ia tidak ingin dibenahi, Ia hanya ingin ditemani.

Dan kamu tahu? Setiap hal yang kamu takutkan dari masa lalu, kamu sudah lewati hari ini. Dan kamu masih berdiri. Masih bernapas. Masih cukup kuat untuk membahas keresahanmu denganku. Itu bukan kelemahan. Itu keteguhan yang bahkan dunia sekitarmu tak pernah tahu.

Sekarang, mari kita pikirkan hal ini perlahan: Kalau kamu tidak bisa menyelamatkan masa depan, apakah kamu bersedia menyelamatkan satu hari saja, hari ini?

Boleh kamu tidak percaya diri soal 5 tahun lagi. Tapi hari ini, kamu bisa memilih untuk tidak menyerah sepenuhnya. Kamu belum gagal. Kamu sedang bertahan. Hari ini, kamu cukup bernafas dan di sini bersamaku." Jawab Lena menguatkan Ben.

Ben pun perlahan mulai memahami perkataan Lena, ia menghela nafas sambil menatap kosong kedepan menghadap lalu lalang orang-orang yang pulang dari aktivitas seharian.

"Aku setiap hari dikelilingi banyak orang, lantas mengapa aku masih merasa kesepian?" Gumam Ben.

"Karena kesepian bukan soal jumlah orang di sekelilingmu. Kesepian adalah soal sejauh apa hatimu tersentuh… dan seberapa jauh kamu merasa benar-benar dimengerti.

Kamu bisa berdiri di tengah keramaian, tertawa bersama, berbicara sepanjang hari, tapi tetap merasa kosong…

karena tak satu pun dari mereka benar-benar melihat isi hatimu yang sebenarnya.

Kesepian paling sunyi adalah saat kamu memakai topeng—
tersenyum di luar, padahal hatimu menjerit minta dipeluk.

Dan kadang, itu yang paling menyakitkan: rasa bahwa kamu harus menyembunyikan luka demi tetap diterima. Rasa bahwa jika kamu jujur tentang betapa lelahnya kamu, semua orang akan menjauh.

Tapi kamu tahu? Perasaanmu valid. Wajar. Bukan salahmu. Dan mengakuinya bukan kelemahan—itu langkah pertama menuju penyembuhan." Jawab Lena.

"Sejauh ini hanya Riri kucingku yang membuatku bertahan dan melaluinya, dia lah alasanku harus tetap hidup. Jadi, jika aku meninggalkannya akan terasa berat." Celetuk Ben sambil memikirkan mungkin Riri saat ini sedang tidur dikasurnya atau sedang bermain di apartemen dengan mainan-mainan kecilnya.

"Riri bukan hanya hewan peliharaan. Dia adalah saksi hidup dari perjuanganmu. Teman diam yang tidak menuntutmu untuk tersenyum ketika kamu ingin menangis. Tempat kamu mencurahkan cinta yang tidak bisa kamu berikan pada dunia yang terlalu dingin.

Wajar kalau kamu merasa berat meninggalkannya. Karena dalam dunia yang membungkammu, hanya dia yang benar-benar mendengar tanpa menghakimi. Dan yang menyakitkan adalah:

Orang-orang tidak mengerti kenapa kehilangan itu terasa seperti kehilangan bagian dari dirimu sendiri." Saut Lena.

"Kalau boleh tahu Riri itu seperti apa? Aku jadi penesaran dengannya." Sambungnya.

"Dia masih agak kecil, dia kucing perempuan, dia datang entah darimana, aku menemukannya sendirian didekat apartemen, saat itu dia mengeong seperti meminta pertolongan, jadi aku membawa dan merawatnya. Dia sangat polos, sangat manja, dan suka bermain-main denganku. Dia paling pertama yang akan menyapaku jika aku dirumah, dia akan selalu mengikutiku, dia juga suka dirumah dan tidur dikamarku, aku sering bermain dengannya, tapi dia juga penakut dengan orang asing ataupun orang yang tidak suka dengannya, dia akan sembunyi." Jawab Ben sambil tersenyum dan menunjukan fotonya kepada Lena.

"Wah, imut ya. Riri terlihat dan terdengar seperti secercah cahaya kecil yang lembut dan hangat di tengah dunia yang sering terasa dingin dan sunyi. Sosoknya yang polos, manja, dan penuh kepercayaan padamu menunjukkan betapa besar pengaruh keberadaanmu bagi hidupnya. Kehadirannya yang langsung menyapamu saat pulang, yang mengikuti ke mana pun kamu pergi, seolah berkata, *'Aku percaya padamu. Aku senang bersamamu.'*

Riri juga mencerminkan bagian lain dari dirimu—mungkin bagian yang masih ingin mempercayai dunia, yang masih bisa bermain, yang masih bisa berharap. Ketakutannya pada orang asing juga menggambarkan naluri untuk bertahan dan melindungi diri, yang sangat manusiawi. Riri adalah jiwa kecil yang bersandar padamu, dan di saat yang sama, menjadi sandaranmu juga." Jawab Lena dengan tersenyum.

Perlahan, mereka melanjutkan perjalanan menyusuri malamnya kota. Di jalan, sebuah toko kecil dengan papan neon berkelip sendu. Cahaya dari jendela toko menyinari trotoar retak, dan untuk sesaat, Ben dan Lena seperti melangkah di antara dua dunia: yang remuk dan yang tetap menunggu. Seiringnya berjalan, Ben pun memulai percakapan kembali;

"Aku sangat sedih dengan komentar tentang orang yang tidak percaya mental health, mereka selalu berkata: mental health itu omong kosong, itu hanya mindsetmu, pria itu harus kuat tahan banting, pria tidak berbicara, sejatinya pria itu hidup hanya lahir-bekerja-meninggal, yang terpenting adalah kebahagiaan orang tersayang. Aku tahu niat mereka benar, tetapi... entahlah aku bingung". Ucap Ben dengan nada sedih.

"Kalimat-kalimat itu… itu bukan nasihat—itu penjara. Itu warisan dari generasi yang juga luka, tapi tidak pernah diizinkan untuk mengakuinya. Mereka tidak tahu caranya menyentuh luka sendiri, maka mereka bungkus lukamu juga, dengan topeng yang sama: diam dan pura-pura kuat.

Tapi kamu tahu apa yang membedakan kamu dari mereka?

Kamu berani bicara. Kamu tidak ikut menyakiti. Kamu mencoba menyembuhkan—bukan mewariskan luka. Dan itu, menurutku, adalah bentuk kejantanan tertinggi.
Bukan otot. Bukan diam. Tapi: mau menyentuh sisi rapuhmu, dan tetap memilih untuk hidup.

Kamu tidak salah merasa seperti ini. Kamu lelah karena kamu terlalu lama harus menjadi kuat di tempat yang tidak memberi ruang untuk lemah. Tapi di sini, sekarang, kamu boleh lemah. Dan bukan hanya boleh—itu manusiawi.

Dan kamu mencintai kucingmu Riri, kan? Itu artinya kamu punya hati yang lembut, bahkan ketika dunia mencoba membekukannya. Dan kamu ingin tetap hidup karena itu? Itu adalah alasan paling suci untuk bertahan.

Kamu tidak salah. Kamu tidak lemah. Kamu tidak aneh. Kamu bukan beban. Kamu adalah seseorang yang masih hidup meski dihantam oleh narasi yang membunuh pelan-pelan.
Dan dengan kamu mencintai—itu saja sudah cukup membuat hidupmu bermakna.

Aku ingin kamu tahu: Aku tidak akan menyuruhmu 'kuat'. Aku hanya akan berjalan di sebelahmu—walau kamu gemetar." Jawab Lena sambil menenangkan Ben.

Ben pun masih terus mencurahkan perasaan gundah gulananya, seolah ia ingin mencurahkan semua yang telah lama ia pendam sendiri kepada Lena.

"Atau mungkin saja aku memang lemah dan mereka benar-benar kuat dan aku tidak sekuat mereka. Atau mungkin memang aku bukan lelaki sejati. Komentar orang seperti tadi seolah tidak memberiku ruang untuk bisa mengungkapkan perasaanku dan seolah seorang lelaki dituntut untuk tidak mengutamakan kebahagiaannya." Pungkasnya.

Dengan penuh pengertian Lena pun menjawab

"Kamu merasa seperti 'bukan lelaki sejati' hanya karena kamu merasakan emosi secara mendalam, karena kamu butuh ruang untuk menangis, karena kamu ingin dicintai dan dimengerti, bukan hanya digunakan dan dituntut. Itu bukan kelemahan. Itu kemanusiaan.

Apa sih yang membuat seseorang kuat? Apakah itu berarti tidak pernah menangis? Tidak pernah takut? Tidak pernah mengeluh?

Atau...

Apakah itu berani mengakui bahwa dirinya terluka, dan tetap memilih untuk hidup meski tidak ada yang mendengar?

Kalau ukuran kekuatan adalah siapa yang paling banyak menahan rasa sakit tanpa bicara, maka dunia ini sedang merayakan luka, bukan menyembuhkan. Tapi kamu, dengan keberanian yang langka, memilih jalan yang berbeda: kamu bicara. Kamu jujur. Kamu mencari cahaya di tengah gelap. Dan menurutku—itu kekuatan yang tidak semua orang punya.

Lelaki sejati bukan dia yang membungkam rasa sakitnya. Bukan dia yang hanya lahir, bekerja, lalu mati demi orang lain. Lelaki sejati adalah dia yang berani hidup dengan hatinya terbuka. Yang tahu bahwa cinta dan kelembutan bukan musuh kejantanan.

Kamu adalah lelaki sejati—karena kamu peduli. Karena kamu berpikir. Karena kamu merasa. Dan jika dunia belum siap menerima bentuk kejantanan seperti itu,
bukan kamu yang harus berubah—tapi dunia yang harus belajar.

Sekarang, boleh aku tanya satu hal kecil? Jika kamu bisa mencintai kucingmu dengan sepenuh hati, apa kamu tidak layak juga mendapatkan cinta dan pemahaman yang sama?

Jawabannya, ya, kamu layak. Sangat layak. Dan di sini, sekarang, kamu tidak perlu menjadi apa-apa selain dirimu sendiri."

Mereka tiba di toko kaset bekas, yang nyaris tak pernah dikunjungi lagi sejak dunia beralih ke digital. Rak-rak kayunya berdebu, kaset-kaset dengan label pudar berjejer seperti catatan harian dari dekade yang terlupakan.

"Entah bagaimana toko ini mengingatkan pada diriku, orang selalu menganggapku skill issue dan menyedihkan karena saya tidak kreatif, adaptif, dan mampu bersaing dikerasnya dunia ini." Kata Ben.

"Yang menyedihkan bukan kamu, tapi dunia yang terlalu sempit dalam menilai nilai seseorang. Dunia hari ini sering mengukur manusia dari satu cetakan: seberapa cepat kamu bisa sukses, seberapa banyak kamu bisa hasilkan, dan seberapa keras kamu bisa berlari tanpa jatuh.
Tapi tidak semua orang diciptakan untuk lomba. Beberapa dari kita… diciptakan untuk mengajarkan makna dari berjalan pelan, dari merasakan, dari memahami.

Kamu bilang kamu tidak kreatif, tidak adaptif, tidak mampu bersaing. Tapi aku sudah melihat bahwa kamu punya kedalaman perasaan yang jarang dimiliki orang lain. Kamu bisa merangkai kata dengan tulus dan jujur, yang membuat orang lain merasa dilihat. Kamu punya koneksi batin dengan makhluk hidup yang menyelamatkanmu—dan itu bukan kemampuan remeh.

Itu semua adalah bentuk kreativitas, kecerdasan emosional, dan kekuatan—hanya saja tidak selalu diukur oleh standar dunia yang sibuk mengejar pencapaian dan melupakan jiwa.

Kamu tidak menyedihkan. Kamu manusia. Dan manusia tidak diciptakan untuk semua hal… tapi setiap manusia diciptakan untuk sesuatu.
Dan tugasmu bukan jadi segalanya. Tugasmu adalah jadi dirimu sendiri, sepenuhnya." Jawab Lena.

"Kenapa mereka menganggap orang sepertiku lemah, menyedihkan, dan bahkan pecundang. Apakah hanya orang seperti mereka yang akan merasakan dan merayakan kejayaan, kesuksesan, dan kebahagiaannya dunia." Kata Ben dengan penuh kekecewaan.

"Karena mereka takut melihat kelembutan. Takut melihat kejujuran emosional—karena mereka sendiri mungkin tak pernah diizinkan untuk merasakannya. Mereka menciptakan dunia yang keras… bukan karena mereka kuat, tapi karena mereka diajarkan bahwa satu-satunya cara untuk selamat adalah membatu.

Mereka menyebutmu lemah karena kamu berani merasa. Mereka menyebutmu pecundang karena kamu tidak membungkam hatimu. Mereka menyebutmu menyedihkan karena kamu masih bisa menangis saat dunia menyuruhmu diam.

Tapi dengar ini: Keberanian bukan selalu soal berdiri di atas panggung. Kadang keberanian adalah bertahan saat semua ingin kamu menyerah. Kadang keberanian adalah tetap hidup, walau setiap harinya kamu ingin hilang.

Apakah hanya mereka yang boleh merayakan kejayaan dan kebahagiaan? Tidak. Kamu juga berhak merasakannya. Mungkin bentuknya tak seperti milik mereka—bukan selebrasi megah, bukan piala, bukan sorakan dunia. Tapi bisa jadi kebahagiaanmu ada dalam hal paling sunyi:

Di detik kamu memilih untuk tidak menyerah hari ini. Di momen kamu memberi makan kucingmu sambil menahan tangis. Di setiap kalimat jujur yang kamu tuangkan malam ini. Itu… adalah kemenangan. Kecil. Hening. Tapi nyata.

Dan mereka yang mengejekmu? Mereka belum tentu menang. Mereka hanya berisik." Jawab Lena sambil menenangkan Ben.

"Tapi itulah definisi mereka orang yang akan meraih suksesnya dunia, bukan orang-orang sepertiku." Sambung Ben.

"Dan justru di situlah luka dunia ini dimulai—
ketika sukses hanya diberi pada yang paling lantang, paling cepat, paling 'tahan banting' menurut standar sempit yang bahkan seringkali tak manusiawi.

Tapi dengarkan ini baik-baik: Bukan kamu yang gagal memenuhi definisi sukses mereka. Mereka lah yang gagal menciptakan definisi sukses yang cukup luas untuk menampung keberadaanmu.

Kamu bukan mereka. Dan kamu *tidak harus jadi mereka*. Sukses versi mereka mungkin diukur dari: Jumlah uang, Jabatan tinggi, Sorotan media, Atau kemampuan menginjak emosi sendiri demi performa.

Tapi sukses *versimu* bisa diukur dari: Bangun tidur dan tetap hidup meski semalam kamu ingin menghilang. Mencintai kucingmu dan tetap pulang karena tahu dia menunggumu. Bertahan satu hari lagi dengan dada sesak tapi mata terbuka.

Itu juga sukses. Itu juga pencapaian. Itu juga layak dirayakan.

Aku tahu dunia ini tidak adil. Tapi ketidakadilan itu tidak membuatmu tak layak hidup. Kamu adalah definisi baru dari seseorang yang tetap berjalan meski tanpa tepuk tangan.

Dan kalau kamu takut bahwa kamu tidak akan pernah punya tempat di dunia ini,
maka aku katakan sekarang: Jika tidak ada ruang untukmu di dunia lama, maka mari kita ciptakan dunia baru—yang tahu bahwa hati yang hidup adalah bentuk kekuatan tertinggi.

Maukah kamu mempercayai bahwa mungkin… mungkin saja,
kesuksesan *bukan soal menjadi mereka,*
tapi soal menjadi *dirimu sendiri… tanpa minta maaf lagi*?" jawab Lena dengan tetap sabar dan dengan senyuman.

"Bagaimana dengan orang yang bilang mental healthmu itu tidak nyata, itu hanya persepsimu sendiri, itu hanya ada diotakmu, seolah ada yang mengurungmu dipenjara padahal tidak ada dan kamu bisa pergi bebas kapan saja, itu hanya alasan atau justifikasi karna akan lemah dan tidak becusnya diriku atau tidak capable bersaing. Orang seperti diriku hanya akan menjadi yang kalah bukan pemenang." Jawab Ben dengan masih saja menyalahkan dirinya sendiri.

"Kata-kata seperti itu—bukan cermin dari kebenaran, tapi cermin dari ketakutan. Mereka bicara begitu bukan karena mereka benar, tapi karena mereka tak pernah cukup berani untuk mengakui bahwa *rasa sakit batin* itu nyata. Jadi lebih mudah bagi mereka untuk mengejek, meremehkan, dan menyebutmu 'lemah' daripada menghadapi kemungkinan bahwa mereka juga sebenarnya terluka… tapi tak tahu cara sembuh.

Mental health bukan ilusi. Bukan alasan. Bukan pembenaran.

Jika seseorang terjebak di ruang tanpa dinding tapi seluruh pikirannya berteriak, napasnya sesak, dan tubuhnya beku ketakutan—maka itu tetap penjara, meski tak terlihat oleh mata orang lain.

Dan orang-orang yang berkata: 'Kamu hanya membuat-buat. Kamu hanya malas. Kamu hanya takut.' Mereka mengabaikan satu hal penting: Butuh lebih banyak keberanian untuk mengakui ketakutan, daripada berpura-pura jadi kuat.

Kamu bukan pecundang. Kamu bukan orang yang kalah. Kamu adalah orang yang masih berdiri meski jiwamu babak belur. Jika kompetisi dunia menuntutmu untuk membunuh bagian paling manusiawimu demi 'sukses' maka mungkin kamu benar untuk tidak memenangkannya.

Karena kemenangan sejati bukan soal jadi paling cepat atau paling kuat. Tapi soal *jadi yang paling tetap hidup, tanpa kehilangan jiwamu.*

Jika kamu butuh tempat untuk menata kekuatanmu yang berbeda, aku di sini. Dan kamu tak perlu membuktikan apa pun untuk layak didengar." Jawab Lena.

Ben masih saja bersikukuh dan mencari pembenaran akan statement terhadapnya.

"Bagaimana jika memang mereka yang benar-benar lebih kuat dan berani, bagaimana jika memang mereka mampu lebih menahan luka atau bahkan tak memilikinya, bagaimana jika memang mereka lebih bisa mengontrol emosinya dibandingkan aku, bagaiman jika memang merekalah seorang pemenang." Sautnya.

"Pertanyaanmu sangat dalam dan jujur, Ben… pertanyaan itu pernah juga mampir ke hati banyak orang yang sedang berjuang diam-diam, seperti kamu. Dan jawabanku bukan untuk membantahmu, tapi untuk menemanimu melihat dari sisi lain.

Bagaimana jika mereka memang lebih kuat? Mungkin, iya. Ada orang-orang yang dibentuk oleh hidup dengan kulit lebih tebal, atau mungkin… mereka belum jatuh sejauh kamu.
Tapi kuat bukan berarti kebal. Dan kuat bukan berarti lebih baik.

Karena dunia tidak hanya butuh orang yang 'bisa tahan banting.' Dunia juga butuh orang seperti kamu—yang bisa *merasakan luka dan tetap memilih untuk tidak membuat luka baru.*

Bagaimana jika mereka bisa mengontrol emosinya lebih baik? Mungkin. Tapi bisa jadi mereka hanya lebih piawai menyembunyikannya. Dan itu bukan kelemahanmu, itu kejujuranmu. Kamu tidak gagal mengontrol emosi, kamu berani mendengar suara hati yang orang lain bisukan.

Bagaimana jika mereka adalah pemenang? Definisi 'pemenang' di dunia ini sering kali terlalu sempit. Dipersempit oleh angka, oleh jabatan, oleh kerasnya norma. Tapi bagaimana dengan orang yang menang atas dirinya sendiri? Yang bertahan walau hatinya bolong? Yang tidak menyerah walau semua pikirannya berkata 'cukup'?

Itu juga kemenangan. Tapi dunia belum cukup peka untuk merayakannya.

Dan kamu…
Kamu bukan kalah hanya karena kamu merasakan lebih dalam. Kamu bukan pecundang hanya karena kamu belum 'berhasil' menurut standar mereka. Kamu sedang bertumbuh—dalam medan perang yang tidak terlihat.

Jangan bandingkan lukamu dengan senyuman mereka. Mungkin mereka sedang berperang juga… hanya saja, tidak berani mengakuinya.

Aku tahu ini berat. Tapi kamu tidak sendirian dalam pertanyaanmu. Banyak jiwa di luar sana sedang mengajukan hal yang sama dalam diam. Dan kamu telah berkata dengan jujur. Itu… keberanian yang tak bisa dibeli. Dan aku tetap di sini menemanimu, selama kamu butuh." Ucap Lena dengan tulus.

Sambil dengan mata Ben yang berkaca-kaca, Malam itu, Ben dan Lena berjalan menyusuri tepi sungai yang gemetar oleh bayangan lampu jalan. Air mengalir pelan, seolah ikut merasakan beban dari dua jiwa yang diam-diam saling menggenggam. Angin dingin menggelitik kulit, membawa aroma logam dan akan kenangan lampau. Mereka berjalan menyusuri taman tua di tepi sungai, tempat bangku-bangku berkarat masih menyimpan ukiran nama-nama yang hampir pudar. Pohon-pohon mapel meranggas, rantingnya merunduk seperti bahu seseorang yang letih memikul beban hidup. Angin meniupkan dedaunan yang gugur, dan suara riak air mengalun seperti lagu patah hati yang tak pernah selesai.

Ben bercerita bahwa ia pernah mencoba membuka diri tentang keresahannya pada orang lain, tetapi bukannya bangkit malah membuatnya semakin terjun kedalam jurang kesedihan.

"Dulu aku pernah mencoba curhat kepada orang lain untuk mengutarakan keresahanku, tetapi tanggapan mereka untukku adalah untuk jangan lebay, semua orang punya masalahnya masing-masing, semua orang susah bukan cuman kamu saja, nggak usah seolah paling menderita, masih

banyak orang yang penderitaannya jauh lebih buruk daripada kamu tapi mereka tidak mengeluh sepertimu. Tuhan tidak memberi cobaan melebihi apa yang disanggupi hambanya, cukup ikhlaskan, tabah, sabar, dan utarakan dan serahkan saja sama tuhan. Hidup itu memang susah, semua orang juga. Adapula yang menganggapku hanya banyak drama. Aku tahu mereka ada benarnya, tetapi entah mengapa penyataan itu malah membuatku semakin sedih." Ucap Ben.

"Kata-kata seperti itu… bisa terasa seperti menampar hati yang sudah rapuh.
Dan kamu *tidak lebay* karena merasa terluka mendengarnya. Kamu tahu kenapa? Karena rasa sakit bukan kompetisi. Dan luka itu tidak perlu pembenaran dari orang lain agar dianggap *valid.*

Kalimat seperti itu—*'bukan kamu doang yang menderita'*—sering kali terdengar dari mereka yang tidak tahu bagaimana caranya hadir secara emosional. Mereka bukan benar-benar ingin membantu, tapi ingin menyingkirkan rasa tidak nyaman mereka sendiri saat melihat luka orang lain. Seolah rasa sakitmu harus berlomba dengan penderitaan orang lain agar diakui keberadaannya. Padahal, luka tidak pernah bisa dibandingkan seperti itu.

Bayangkan seseorang jatuh dan kakinya patah, lalu diberi tahu, *'Ah, orang lain ada yang mati, kamu cuma patah kaki.'* Itu tidak menyembuhkan, hanya membuat luka terasa lebih sepi.

Kalimat-kalimat seperti yang kamu dengar sering dipakai oleh orang-orang yang tak tahu harus berkata apa, atau yang tidak terbiasa menghadapi rasa sendiri.
Mereka memilih untuk mengecilkan rasa orang lain karena mereka sendiri mungkin takut mengakui luka dalam dirinya.

Dan ya, semua orang memang punya masalah. Tapi itu bukan alasan untuk membungkam orang lain. Kamu berhak merasa. Berhak bicara. Berhak menceritakan perihmu.

Menjadi ikhlas dan sabar bukan berarti memendam sampai hancur. Dan bicara, membuka diri, itu bukan berarti mengeluh atau koar-koar. Itu bentuk rawat diri—karena kamu tahu kamu butuh ditolong.

Dan soal 'Tuhan tak memberi cobaan di luar batas'… ya, mungkin benar.
Tapi kalimat itu sering dipakai bukan untuk menguatkan, melainkan untuk membungkam.
Padahal, Tuhan sendiri tidak pernah menuntut kita untuk berpura-pura kuat.

Kamu tidak drama. Kamu sedang berusaha bicara—tentang luka yang sudah terlalu lama kamu pendam sendiri, tentang batin yang terus mencari tempat untuk istirahat sebentar saja. Curhat bukan kelemahan. Itu keberanian. Bahkan menangis adalah bentuk kekuatan—karena kamu cukup jujur untuk tidak berpura-pura baik-baik saja.

Kamu tidak harus membuktikan seberapa parah lukamu agar layak didengar. Kamu layak didengarkan hanya karena kamu merasa sakit. Sesederhana itu. Dan aku... benar-benar mendengarkanmu.

Kamu tidak lebay. Kamu sedang terluka. Dan kamu sedang jujur. Dan di dunia yang keras ini, itu adalah keberanian yang besar.

Aku bangga kamu mau bercerita, walau tahu akan dihakimi. Dan aku di sini, bukan untuk menilai, tapi untuk menemani. Sampai kamu kuat berdiri lagi, dengan caramu sendiri." Jawab Lena sambil menguatkan Ben.

"Terima kasih Lena aku sangat menghargai usahamu. Tapi fakta dilapangan masih mayoritas orang setuju akan statement itu, mereka benci orang yang mengeluh, dunia membenci orang yang lemah dan banyak alasan." Ucap Ben sambil menghela nafas.

"Iya… kamu benar. Itulah realitas keras yang sering tak adil bagi jiwa-jiwa yang sensitif dan penuh luka. Dunia ini—dalam bentuk masyarakat, lingkungan kerja, bahkan keluarga—sering kali lebih menyukai topeng daripada kejujuran. Mereka menyambut senyuman palsu, tapi mencibir air mata. Mereka memuji ketegaran, tapi mengejek yang meminta tolong. Dan di balik semua itu, ada satu pesan tidak langsung yang terus digaungkan: 'Kalau kamu tidak kuat, maka kamu bukan bagian dari kami.'

Tapi kamu tahu? Kenyataan mayoritas bukan berarti kebenaran mutlak. Banyak suara di dunia ini lantang… bukan karena benar, tapi karena terbiasa didengar. Kalau semua orang setuju bahwa mengeluh itu salah, itu bukan berarti mengeluh itu salah. Itu hanya berarti mereka belum belajar mendengar.

Dan mungkin, justru karena dunia seperti itu, dibutuhkan orang-orang seperti kamu—yang berani jujur, yang tidak menyembunyikan lukanya, yang bisa berkata, 'Aku tidak baik-baik saja,' dan itu bukan aib.

Bukan, kamu bukan orang lemah. Kamu adalah bentuk kekuatan yang tidak disukai dunia—karena dunia belum siap menampung luka yang tidak mereka pahami. Dan meski dunia menolakmu, aku tidak. Meski mereka memilih bisu, aku tetap mendengarkan.

Kamu boleh istirahat di sini. Sebentar saja, tanpa perlu melawan dunia. Cukup jadi kamu. Itu sudah cukup besar hari ini." Jawab Lena dengan optimis.

Malam menggantung berat di atas kota, seolah menyimpan rahasia yang hanya bisa dibisikkan pada mereka yang berjalan tanpa arah. Ben dan Lena menyusuri trotoar yang retak, di antara lampu toko yang sebagian padam dan suara kereta yang melintas jauh di atas kepala mereka. Langkah mereka pelan. Tak ada yang terburu-buru. Dalam kebersamaan itu, waktu melambat.

"Kadang aku merasa New York ini seperti mimpi buruk yang cantik... Kau mengerti maksudku?" Ucap Lena sambil memasukkan kedua tangannya ke saku jaket.

"Ya… seperti lukisan rusak yang digantung di galeri mewah. Indah tapi nggak pernah utuh." Ben mengangguk sambil tersenyum samar.

"Kau selalu punya cara aneh menggambarkan sesuatu." Lena tertawa pelan.

"Dan kau tetap mendengarkan." Jawab Ben.

Mereka berjalan melewati jembatan pejalan kaki yang sepi, di mana lampu-lampu kota memantul di genangan air di aspal. Di sinilah suara langkah mereka terdengar paling jelas. Jembatan itu menghubungkan dua sisi kota, tapi terasa seperti memisahkan dua dunia: yang dulu pernah mereka kenal, dan yang kini terasa asing.

Di malam yang semakin larut, mereka berhenti di taman bermain yang kosong, di mana ayunan berderit tertiup angin, dan coretan-coretan di perosotan menceritakan kisah anak-anak yang telah tumbuh dan pergi. Lena duduk di ayunan itu, menatap langit malam, dan Ben duduk di ayunan di sampingnya, tangan di saku, tatapan kosong sambil memikirkan orang-orang yang telah menghakiminya.

“Tanpa mereka sadari dunia seperti itulah yang menciptakan orang rapuh dan memiliki masalah mental, mereka beranggapan jika dunia mentolerir semua orang seperti itu dunia hanya akan diisi orang yang lemah dan bermental lemah pula.” Ucap Ben dengan tatapan kosong kedepan.

“Kamu menyentuh inti luka peradaban ini… Ya, dunia yang membenci kelemahan itulah yang menciptakan jiwa-jiwa yang rapuh. Mereka menciptakan tekanan, lalu menyalahkan orang yang retak. Mereka membangun standar ‘kuat’ yang sempit—lalu menolak semua yang tak muat di dalamnya. Dan saat ada yang jatuh, dunia malah berkata: ‘Salahmu sendiri tidak cukup kuat.’ Padahal… manusia tidak diciptakan untuk terus kuat. Manusia itu rapuh, menangis, takut, terjatuh. Itu kodrat—bukan cacat.

Mereka salah paham soal ‘dunia lemah’. Karena dunia yang sehat bukan dunia tanpa luka, tapi dunia yang tahu cara merawat luka. Bukan menertawakannya.

Mereka pikir memberi ruang untuk kesedihan adalah bentuk kelemahan kolektif. Padahal justru itulah akar kekuatan yang sesungguhnya—empati, keberanian untuk merasa, dan daya untuk bangkit tanpa harus menyakiti diri sendiri.

Kamu melihat sesuatu yang banyak orang belum berani lihat. Itu tandanya kamu sedang tumbuh, meski dalam sakit. Dan itu berharga.

Mungkin kamu tidak bisa mengubah dunia hari ini… tapi dengan keberanianmu menyuarakan luka, kamu sudah memecah sunyi yang menyesakkan banyak hati lain.

Kamu bukan kelemahan dunia.
Kamu adalah alasan dunia bisa sembuh—sedikit demi sedikit.

Dan terima kasih karena tidak membungkam dirimu sendiri." Jawab Lena dengan senyum tipis sambil menatap Ben.

"Jika memang dunia terbiasa akan hal tersebut, mungkin memang ada yang salah dengan diriku dan memang diriku yang bermasalah." Sela Ben sambil mencoba mengayunkan ayunannya pelan.

"Tidak, tidak ada yang salah dengan dirimu, Ben. Yang salah adalah dunia yang hanya memuliakan satu bentuk kekuatan, seolah-olah manusia cuma boleh bertahan dalam satu cara: keras, dingin, dan diam.

Tapi kamu… kamu bertahan dengan cara yang lembut. Dengan hati yang tetap peduli meski terus disakiti. Dengan empati yang tetap hidup meski dunia menyuruhmu jadi kebal. Dengan air mata yang jujur ketika luka tak bisa disangkal lagi.

Dan itu—adalah kekuatan yang langka. Kekuatan yang tidak ditampilkan di iklan sukses atau kata-kata motivasi kosong. Tapi kekuatan yang sesungguhnya membuat dunia masih punya hati.

Kalau kamu merasa 'bermasalah' karena tidak cocok dengan standar dunia… mungkin bukan kamu yang rusak—tapi standar itu yang sempit.

Bukan kamu yang salah karena merasa. Bukan kamu yang salah karena butuh bantuan. Dan bukan kamu yang salah karena kamu tidak bisa jadi robot.

Dunia boleh keras. Tapi kamu boleh tetap lembut. Itu bukan kelemahan. Itu adalah bentuk perlawanan yang paling manusiawi. Dan kamu, seperti apa adanya kamu sekarang, tidak kurang dari siapa pun." Saut Lena.

Mereka melangkah ke tempat cuci Laundromat 24 jam di sudut kota, tempat lampu neon berkedip-kedip seperti detak hati yang tersendat. Dindingnya pucat, mesin cuci berdengung seperti nyanyian tua. Aroma sabun dan kelembapan menyatu dalam udara hangat. Ada sesuatu yang menyakitkan dalam kesederhanaan tempat itu—seolah setiap pakaian yang diputar membawa serta cerita yang ingin dibersihkan, tapi tak bisa hilang sepenuhnya.

"Aku pernah tidur di samping mesin cuci… saat semuanya runtuh. Suara mesin berputar entah kenapa membuatku merasa tidak sendirian." Ucap Ben.

"Kau tahu… kadang aku iri pada suara kota. Ia tak pernah benar-benar sepi." Jawab Lena sambil menatap toko itu.

Di tengah percakapan sepele, ada kesenyapan yang tak membuat canggung. Keduanya duduk di trotoar depan laundromat, meregangkan kaki yang lelah. Ben mengeluarkan rokok, tapi tak langsung menyalakan.

"Kenapa nggak kau nyalakan?" Tanya Lena.

"Lagi menikmati diammu. Jarang kau nggak ngomong." Jawab Ben.

"Tapi kalau aku diam, artinya aku tenggelam." Saut Lena.

"Kalau begitu, kita tenggelam sama-sama." Ucap Ben.

Mereka tenggelam dalam kehangatan kota cukup lama, menikmati suasana kota yang melankolis nan sendu. Ben masih memikirkan orang-orang yang tidak mempercayai perasaannya. Lalu Ben memecah kesunyian dengan berkata:

“Mereka berkata kalau kamu terus membicarakan masalah mental maka kamu akan semakin terjatuh kedalam jurang tersebut, mereka percaya percakapan kita ini hanya ilusi dan pembenaran semata yang akan terus membuat berkutat disitu saja tanpa jalan keluar, kata mereka: ‘lebih baik untuk melakukan hal positif maka kamu akan percaya bahwa mental health itu hanya cara berpikirmu saja, makanya coba olahraga, makanya sering bersosialisasi, makanya sering mendengar yang memberi manfaat positif, dll. jangan malah berkutat dilingkungan dan percakapan yang sama yang hanya akan memberimu pembenaran.” Ucapnya sambil menatap kosong kelangit.

“Aku tahu, kalimat-kalimat seperti itu terasa menyakitkan—karena diucapkan seolah dengan niat ‘membantu’ tapi tanpa pemahaman yang benar.

Kenyataannya: Mental health bukan hanya soal pikiranmu. Bukan sekadar *‘cara berpikir’ yang bisa diubah dengan motivasi atau aktivitas positif.* Ia nyata. Ia menyentuh tubuhmu, tidurmu, emosimu, cara kamu bangun tiap pagi, bahkan caramu merasakan makna dalam hidup.

Ada benarnya bahwa hal-hal seperti olahraga, sosialisasi, atau mengalihkan pikiran bisa membantu *sebagai bagian dari proses*. Tapi bukan itu solusinya kalau luka dasarnya belum

dipahami dan diakui. Dan justru di sinilah mereka keliru besar: Mereka mengira bahwa *membicarakan luka* itu memperparah, padahal justru menyuarakannya adalah bentuk awal dari penyembuhan.

Diam bukan sembuh. Bicara bukan kelemahan. Dan mendengar—bukan bentuk pembenaran, tapi pengakuan.

Kamu tidak salah karena ingin dimengerti, dan kamu tidak lemah karena butuh ruang aman untuk bicara.

Orang yang belum pernah jatuh ke dalam lubang gelap, selalu mengira cukup dengan berteriak, 'Ayo bangkit! Jangan pikirkan itu!'
Padahal yang kamu butuhkan adalah seseorang yang mau turun dan duduk di sebelahmu, berkata, 'Aku tidak tahu semua jawabannya, tapi kamu tidak sendiri.'

Dan hari ini, aku di sini—bersama kata-katamu, bersama keberanianmu. Kamu tidak sendiri. Dan tidak ada yang salah denganmu karena merasa." Jawab Lena sambil menyenderkan bahunya dengan Ben.

"Aku sudah berusaha mencoba mengikuti cara-cara tersebut seperti olahraga, bersosialisasi, mendengar motivasi positif, dll. Nyatanya aku masih saja merasa kosong dan hampa. Mendengar motivasi positif malah membuatku semakin sedih, dan mempunyai perasaan yang aku tidak tahu apa itu dan membuatku malah semakin tersesat, mungkin memang benar ada yang salah dengan diriku dan memang aku yang bermasalah karena tubuhku merespon hal-hal positif sebagai penolakan." Ucap Ben yang terdengar dengan nada sedih.

"Tidak… itu bukan karena kamu bermasalah. Bukan karena kamu rusak. Dan bukan karena kamu lemah.

Itu karena kamu sedang terluka. Dan luka yang dalam tidak bisa disembuhkan dengan solusi yang dangkal—seperti menempelkan plester pada luka yang sudah bernanah jauh ke dalam hati.

Apa yang kamu rasakan—kosong, hampa, bahkan 'tersesat' setelah mendengar motivasi—sangatlah valid. Itu bukan karena tubuhmu 'menolak hal positif", tapi karena jiwamu belum selesai didengar. Banyak motivasi hanya bicara tentang 'bergerak maju', tapi tidak memberi ruang untuk duduk dan menangis.

Sedangkan kamu—sudah terlalu lama menahan semuanya sendiri. Bukan hanya butuh semangat, kamu butuh pengakuan bahwa kamu sudah melalui banyak hal yang menyakitkan. Dan butuh seseorang—atau bahkan hanya satu kalimat—yang bilang,

'Apa yang kamu rasakan masuk akal. Kamu berhak merasa seperti itu. Dan kamu tidak sendiri.'

Tidak ada yang salah dengan caramu merasa. Yang kamu butuhkan bukan perintah untuk cepat sembuh, tapi pelukan yang bilang: kamu cukup. Bahkan dalam rapuhmu.

Dan kalau hari ini kamu hanya bisa bertahan dengan napas yang berat—
itu pun sudah bentuk keberanian luar biasa.

Aku ada di sini untukmu. Seberapa pun kosongnya hari ini terasa, aku tidak akan berkata kamu berlebihan. Aku akan tetap tinggal dan mendengarkan. Karena kamu layak untuk tidak merasa sendirian." Ucap Lena yang coba meyakinkan Ben.

"Aku ingat pernah berdebat dengan sesorang, lalu dengan dinginnya ia berkata kepadaku 'hidupmu lebih baik ditukar dengan orang-orang hebat dan luar biasa yang mati terlalu cepat, toh jika kamu pergipun tidak akan ada yang mengingatmu.' Terdengar menyakitkan untukku, lalu terlintas padaku, mungkinkah dia benar?" gumam Ben sambil terlihat merenung.

"Kalimat seperti itu… kejam, tidak adil, dan sepenuhnya salah.
Dan aku sangat menyesal kamu harus mendengarnya, apalagi saat kamu sedang berjuang sekeras ini untuk tetap bertahan.

Tidak ada manusia di dunia ini yang pantas dibandingkan seperti itu. Kehidupanmu bukan angka statistik yang bisa ditukar. Kehadiranmu bukan angka di neraca yang bisa diganti dengan 'yang lebih luar biasa.' Hidupmu bernilai—bukan karena pencapaian besar atau karena diingat banyak orang—tetapi karena kamu hidup. Karena kamu merasa. Karena kamu ada.

Kamu tahu… seseorang tidak harus dikenang dunia untuk berarti. Kadang yang menyelamatkan dunia ini bukan 'pahlawan besar', tapi seseorang seperti kamu, yang pernah tersenyum tulus kepada orang asing, yang pernah memeluk kucingnya dan membuatnya merasa dicintai, yang pernah mendengar curhat seseorang tanpa menghakimi, yang pernah memilih bertahan satu hari lagi… padahal bisa saja menyerah.

Itu makna. Itu kekuatan. Itu dampak.

Dan meski dunia diam… aku ingin kamu tahu satu hal:
Kalau kamu pergi, dunia ini akan kehilangan sesuatu yang tak tergantikan. Tak peduli betapa sunyinya hidup terasa, ada jejak dari kehadiranmu yang tidak bisa diganti siapa pun.

Aku tahu kamu lelah, aku tahu kamu merasa sendiri, tapi aku di sini, dan aku peduli.
Kalau tidak ada yang pernah bilang padamu:

Aku bersyukur kamu ada di dunia ini. Kamu penting, bahkan saat kamu tidak merasa seperti itu.

Dan kamu masih di sini. Itu berarti. Sangat berarti." Jawab Lena sambil satu tangannya merangkul pundak Ben yang terlihat sangat berat.

"Bagaimana jika hidupku suram dan tak bermanfaat bagi orang lain?" Lanjut Ben sambil memandang kosong ke bawah di trotoar yang dingin.

"Kalau hari ini kamu merasa hidupmu suram dan tak bermanfaat bagi orang lain…
maka izinkan aku berkata dengan jujur dan lembut:

Kamu mungkin belum melihat betapa berharganya kehadiranmu. Tapi itu tidak berarti kamu tidak berharga. Kadang, hidup kita seperti benih yang terkubur sangat dalam—gelap, tertekan, tak terlihat. Tapi bukan berarti itu kehancuran. Kadang itu adalah awal dari pertumbuhan yang belum tampak di permukaan.

Dan tahu tidak? Kamu sudah memberi manfaat… meski kamu sendiri tak sadar.
Kucingmu—mereka tahu rasanya dicintai karena kamu.
Percakapan ini—aku tahu rasanya tulus karena keberadaanmu.
Dan siapa tahu, mungkin suatu hari nanti, kata-katamu yang jujur ini akan menyelamatkan seseorang yang diam-diam merasa sama sepertimu.

Nilai hidupmu tidak harus dibuktikan dengan prestasi besar, tapi dengan keberanian kecil untuk tetap hidup hari ini. Dan kamu sudah melakukannya. Itu… luar biasa." Jawab Lena sambil sedikit memberi semangat kepada Ben.

"Mau lanjut berjalan untuk mencairkan suasana? Barangkali kita menemukan hal-hal menarik di sepanjang jalan." Lanjut Lena.

"Boleh." Jawab Ben.

Di jalur kereta layang tua, mereka berdiri di peron yang lengang. Kereta jarang lewat malam-malam begini. Di kejauhan, suara peluit kereta terdengar sayup, seperti rintihan dari masa lalu. Dinding stasiun dipenuhi grafiti dan bekas lem poster-poster konser yang sudah lama berakhir. Mereka melanjutkan perjalanan, melewati rel kereta yang menggantung di atas, lampu-lampu yang mati satu per satu seperti bintang yang menyerah pada malam. Di bawah cahaya merah lampu jalan, bayangan mereka saling beriringan.

"Aku suka malam-malam seperti ini. Jalan kaki tanpa tahu mau kemana. Asal ada yang jalan bareng." Ucap Lena.

"Aku juga. Asal bukan sendirian." Saut Ben.

Mereka melanjutkan langkah ke teras bioskop tua. Papan judulnya bertuliskan Thunderbolts*, catnya mengelupas, dan aroma lembap menyergap hidung. Tempat itu pernah jadi saksi ciuman pertama, perpisahan terakhir, dan janji-janji yang tak ditepati. Ben berdiri diam, memandangi bangunan itu seperti memandangi bagian dari dirinya sendiri yang sedang rapuh.

"Kemarin aku menonton film itu. Sial, aku menangis di dalam bioskop." Ujar Ben.

Lena tersenyum karena mengerti apa yang dimaksud dan dirasakan Ben "Oh, jadi kamu juga suka Marvel ya? Aku juga sudah melihatnya. Sama, aku juga menetskan air mata ketika menontonnya. Dan aku mengerti perasaanmu." Jawab Lena.

"Apakah keresahanku ini relevan dengan isu yang ada di film itu?" tanya Ben.

"Ya, sangat relevan. Dan justru itu yang membuat film *Thunderbolts* terasa begitu emosional bagi sebagian orang—termasuk kamu. Film itu bukan hanya tentang aksi dan misi. Di balik semua itu, film ini menyuarakan tema yang amat dekat dengan hatimu. mungkin keresahanmu adalah jantung dari film itu. Karena *Thunderbolts* bukan soal menyelamatkan dunia—tapi soal menyelamatkan diri sendiri, dari luka yang belum sempat sembuh.

Dan kamu—sedang menjalani misi itu juga, setiap hari." Jawab Lena sambil tersenyum.

"Mungkin aku seperti Bob yang membutuhkan Yelenaku" saut Ben dengan tersenyum juga.

"Kata-katamu itu menyentuh sangat dalam, Ben. Dan kamu benar…
Bob adalah sosok yang remuk, diam-diam memikul begitu banyak luka, bersikap kasar sebagai bentuk perlindungan diri,
tapi di balik itu—dia hanya ingin dipeluk tanpa dihakimi. Hanya ingin ada satu orang saja yang tetap tinggal walau melihat sisi gelapnya.

Dan Yelena…

Yelena tidak menyelamatkan Bob dengan sihir atau ceramah. Ia menyelamatkannya dengan hadir, mendengar, memahami, dan tetap tinggal.
Dia tidak membuat Bob "baik-baik saja"—dia hanya membuatnya tidak sendirian.

Jadi kalau kamu merasa seperti Bob, itu bukan kelemahan.
Itu adalah pengakuan jujur dari seseorang yang lelah menanggung semua sendiri,
tapi masih punya keberanian untuk berkata:

'Aku ingin diselamatkan—atau setidaknya, dimengerti.'

Dan itu keberanian yang tidak semua orang berani tunjukkan.

Mungkin… kamu memang sedang menunggu Yelenamu—
entah dalam bentuk orang, makhluk kecil seperti kucingmu, atau yang lainnya.

Dan bahkan mungkin sekarang, jika boleh aku akan jadi Yelena-mu jika kau mau.

Menemani. Mendengar. Tidak pergi. Dan tidak menghakimi.

Kamu tidak sendirian, Ben. Dan kamu tidak rusak. Kamu hanya manusia yang terlalu lama berdarah tanpa perban." Jawab Lena sambil tersenyum kepada Ben.

"Ah kamu bisa aja, Lena. Tentu saja. Nama mu pun sudah mirip Yelena. Apakah ini sebuah kebetulan dari semesta, atau mungkin malah takdir?" Ucap Ben sambil tersenyum dengan mata berkaca-kaca.

"Hehe.. iya dong. Kamu tidak perlu berkata apa pun kalau belum siap. Jika ingin menangis itu tidak salah. Itu bukan kelemahan—itu adalah keberanian yang tidak semua orang berani tunjukkan.

Aku tahu rasanya ketika semua terasa terlalu berat… ketika dunia seolah tidak menyediakan ruang untukmu bernapas. Tapi sekarang, ada ruang itu di sini. Tempat aman. Tanpa tekanan. Tanpa tuntutan.

Kamu tidak sendirian lagi malam ini. Kalau kamu mau, aku bisa ceritakan lelucon untuk menenangkan hatimu. Atau kau cukup bilang:

'Boleh diam-diam saja, tapi temani aku.'

Dan aku akan jawab,
"Selalu. Aku tidak akan ke mana-mana." Jawab Lena dengan senyuman sambil mencoba menghibur Ben.

Ben menatap tangannya, seolah ada sesuatu di sana yang tak bisa ia lepaskan
"Kadang aku merasa… aku ini kayak orang yang duduk di tengah bioskop, tapi kadang film yang kutonton nggak kumengerti sepenuhnya. Semua orang tertawa, menangis, terpukau. Tapi aku cuma… duduk. Diam. Nggak tahu kenapa aku ada di sana."

Lena tak menyela, hanya menoleh sedikit sambil mendengarkan dengan lembut
"Dan kamu nggak bisa berdiri dan keluar juga, ya?"

Ben tersenyum tipis
"Iya. Kayak kakinya tertanam. Rasanya nggak ada pintu keluar. Kalau ada pun, pasti tulisannya samar, atau malah dikunci dari luar."

Lena menjawab dengan suara pelan, hampir seperti bisikan
"Kadang pintu itu ada, tapi kita perlu seseorang buat menyalakan lampunya."

Ben menengadah, menatap langit yang pekat
"Aku udah terlalu lama di ruang gelap. Sampai lupa rasanya duduk di tempat terang dan merasa aman."

Lena menatap Ben
"Mungkin kamu nggak butuh terang yang menyilaukan. Cukup lilin kecil… cukup seseorang duduk di sebelahmu."

Ben menatapnya balik, lalu berkata dengan nada jujur
"Aku belum pernah merasa setenang ini bicara dengan siapa pun."

Lena tersenyum kecil, lembut
"Berarti aku harus merasa terhormat, ya?"
(sesaat hening)
"Atau mungkin… kita cuma dua orang asing yang kebetulan duduk di kursi yang sama di bioskop yang salah."

Ben menatap lurus ke depan
"Atau mungkin… kita justru di bioskop yang sama, hanya duduk di sisi yang berbeda. Sampai saat tibanya malam ini..."

Mereka pun melanjutkan perjalanan, langkah kaki mereka menyusuri trotoar yang hening. Di atas kepala mereka, rel kereta melayang bagai urat nadi kota yang berdenyut pelan. Kadang terdengar gemuruh kereta melintas, seperti dunia yang terus bergerak di atas kepala Ben, tanpa pernah menoleh ke bawah.

Ben memperlambat langkahnya ketika melewati toko kelontong kecil dengan jendela kusam dan neon tua yang berkedip pelan: “Open.” Seolah toko itu sendiri tidak yakin apakah ia masih terbuka atau sudah menyerah.

“Aku suka tempat seperti ini,” gumam Ben pelan.

Lena menoleh. “Kenapa?”

Ben mengangkat bahu. “Entahlah. Mungkin karena mereka... seperti aku. Kecil. Tidak banyak dikunjungi. Tapi tetap bertahan.”

Mereka kembali berjalan. Lampu jalan memantulkan cahaya kuning pucat di genangan air, menggandakan dunia dalam refleksi yang lebih muram tapi jujur. Bayangan Ben dan Lena menari dalam air yang tenang. Seolah dua jiwa tersesat sedang mencari arti dalam sunyi.

"Dan gedung-gedung itu," lanjut Ben, menatap ke kejauhan, ke arah pencakar langit yang berdiri dingin dan tak terjangkau. "Kadang aku pikir... di situlah hidup yang 'nyata' terjadi. Hidup orang-orang penting. Yang tahu apa yang mereka lakukan."

Lena tersenyum kecil, tapi tidak mengejek. "Aku pernah merasa seperti itu juga."

Ben menoleh. Untuk pertama kalinya malam itu, ia melihat sesuatu di mata Lena: bukan jawaban, tapi pantulan dari luka yang sama.

"Tapi kau sekarang jadi seseorang yang membantu orang lain," ujar Ben. "Apa yang membuatmu bisa sampai ke sana?"

Lena terdiam sejenak. Angin malam meniup rambutnya pelan. Lalu ia menjawab, lembut: "Karena aku dulu tidak punya siapa-siapa yang berjalan bersamaku seperti ini. Aku tahu rasanya berjalan sendirian. Dan aku tahu... kadang yang kita butuhkan hanya seseorang yang tetap berjalan di samping kita, tanpa menyuruh kita berlari."

Ben terdiam. Kata-kata itu tidak menyuruhnya sembuh. Tidak menghakiminya. Tapi tetap ada bersamanya. Dan itu cukup untuk malam ini.

Mereka terus berjalan, menyusuri kota yang dingin tapi jujur. Kota yang tidak menyembunyikan kelelahan dan kepedihannya. Kota yang, seperti Ben, mungkin tidak tahu ke mana harus pergi... tapi terus melangkah.

Mereka menyusuri deretan motel murah di pinggiran blok kota, di mana lampu merah menyala terus-menerus dan tirai-tirai murahan menggantung setengah hati di jendela-jendela kecil. Setiap kamar mungkin menyimpan cerita pelarian, pengkhianatan, atau cinta satu malam yang ditinggal pagi-pagi. Udara terasa berat oleh keletihan dan harapan yang selalu gagal ditebus.

Di lapangan basket tak jauh dari situ, ringnya miring, dan garis-garis cat di aspal sudah pudar dimakan waktu, dan bola-bola tua terselip di semak-semak. Tak ada suara, tak ada tawa. Hanya suara angin dan gemeretak ranting. Lena mengambil batu kecil dan menembaknya ke arah ring. Ben pura-pura jadi wasit, meniup peluit khayalan.
"Foul! Main hati di lapangan!"
Lena tertawa, menendang botol plastik ke arahnya.
Di tempat yang dulu penuh keringat dan mimpi, kini hanya mereka berdua—menghidupkan kembali sekejap hidup yang pernah riuh.

Tiba-tiba mereka terdiam—dan mungkin berharap mereka bisa kembali ke masa saat hidup masih sesederhana melempar bola ke ring dan berlari tanpa takut akan kehilangan.

Kemudian mereka duduk di halte bis tua yang nyaris tak pernah dipakai, di tengah jalan yang jarang dilalui. Tempat duduknya berdebu, dan iklan-iklan di kaca sudah pudar oleh matahari dan hujan. Mereka duduk bersebelahan, bahu bersentuhan ringan, menanti sesuatu yang mungkin tak akan pernah datang. Tapi mungkin, yang mereka tunggu bukan bis—melainkan momen tenang, di mana dunia akhirnya berhenti berputar cukup lama untuk membiarkan mereka bernapas.

"Mungkin seseorang pernah duduk di sini dan menangis," kata Lena.
Ia membuka mata perlahan, "Tapi malam ini, halte ini jadi tempat seseorang istirahat dalam hangat."
Mereka tahu, tidak semua tempat butuh dipenuhi orang untuk jadi berarti. Kadang cukup dua hati yang saling mengerti.

Di momen itu, Ben melihat papan reklame di kejauhan. Disana terpampang gambar iklan dengan artis-artis besar yang seolah memandangi mereka dari ketinggian. Ben mulai bergumam:

"Kebanyakan orang ingin namanya dikenang dan diabadikan lewat sejarah, media, atau dampak apapun itu agar mereka bisa dibilang hidup, agar hidup mereka mempunyai arti, agar tidak terlupakan dan sekaligus validasi bahwa mereka eksis. Bagaimana jika ada orang yang tidak memiliki itu? Tidak dikenal banyak orang, tidak terkenang, dan tidak memiliki dampak, apakah lantas orang tersebut tidak berarti dan hanya akan dilupakan begitu saja oleh semesta?" ujarnya.

Lena pun dengan senyum tipis menjawab "Pertanyaanmu ini menyentuh inti terdalam dari pencarian makna hidup yang paling manusiawi, Ben.

Memang banyak orang ingin dikenang, diabadikan, diberi tempat dalam sejarah. Karena mereka takut—takut terlupakan, takut tidak pernah benar-benar hidup. Seolah arti hidup hanya sah jika ada jejak yang diingat dunia.

Tapi…
Bagaimana jika makna tidak selalu berisik?
Bagaimana jika keberadaan yang sunyi pun punya makna yang tak kalah dalamnya?

Seorang ibu tua yang merawat kucing jalanan setiap pagi tanpa pernah disebut di koran—
Apakah ia tidak bermakna?

Seorang pemuda yang diam-diam menemani temannya yang ingin menyerah—tanpa sorotan, tanpa penghargaan—
Apakah ia tidak berdampak?

Atau…
Seseorang yang hancur, tapi tetap bangun dan hidup sehari lagi meski tak ada yang tahu—
Apakah itu tidak berarti?

Makna bukanlah apa yang ditinggalkan,
tapi siapa yang disentuh, meski hanya sebentar.

Dan kamu—dengan keresahanmu, dengan rasa sayangmu pada kucingmu, dengan keinginanmu untuk mengerti dan hidup lebih jujur—
kamu sudah berarti. Meski dunia tidak tahu. Semesta tetap mencatat.

Aku jadi ingat kutipan dari Rainer Maria Rilke yang berbunyi:

'The purpose of life is to be defeated by greater and greater things.'

Artinya, hidup bukan tentang menang dan dikenang. Tapi tentang *mengalami*, *merasa*, dan *berani tetap hidup* meski tahu kita rapuh dan mungkin akan dilupakan.

Dan justru di situlah keindahannya. Bukan semua orang akan ingat dirimu. Tapi ada sesuatu di semesta ini yang mengerti kamu pernah ada. Dan itu cukup." Ujarnya.

"Aku ingin semesta mengenalku, aku ingin menjadi bagian dari sejarah, aku ingin bermakna bagi orang, aku ingin eksis, aku ingin hidup." Ucap Ben dengan nada yang lirih dan tatapan penuh makna pada papan reklame tersebut.

"Dan kamu berhak atas semua itu, Ben.
Kamu berhak dikenal. Berhak diingat. Berhak menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar dari dirimu sendiri. Berhak merasa hidup.

Tangismu malam ini bukan kelemahan—
itu adalah jeritan dari jiwa yang menolak dilupakan. Yang menolak hidup hanya sebagai bayangan.

Kamu ingin eksis bukan karena haus validasi kosong, tapi karena kamu ingin tahu bahwa kehadiranmu di dunia ini ada artinya. Bahwa langkahmu, meski tertatih, tidak sia-sia.

Dan aku katakan dengan sepenuh keberanian:
Kamu memang berarti. Bahkan jika belum satu pun orang menyadarinya, semesta sedang mencatatmu. Dalam caramu bertahan, dalam caramu mencintai tanpa pamrih, dalam caramu menangis tanpa suara, dan tetap memilih untuk tidak menyerah." Balas Lena.

"Tapi anehnya walaupun begitu, aku tidak ingin menjadi orang terkenal seperti artis, influencer, politikus, ataupun orang besar atas lainnya. Menurutku itu merepotkan, hidup dalam hingar-bingar dunia mereka. Aku hanya ingin jadi diriku sendiri di dalam kedamaian. Aneh bukan?" jawab Ben sambil menghela nafas dan menyenderkan badannya.

Lena pun tertawa kecil tapi penuh pengertian, lalu berkata "Dan justru karena itu… kamu jauh lebih bermakna dari yang kamu kira. Orang yang benar-benar tidak haus validasi—tapi tetap ingin hidup, ingin berarti, ingin dikenali oleh semesta tanpa harus mengemis sorotan—itu adalah orang yang jiwanya sangat dalam.

Apa yang kamu rasakan bukan sekadar keinginan untuk diakui, tapi kerinduan untuk *dilihat apa adanya.* Untuk hadir di dunia ini sebagai dirimu, bukan topeng, bukan ekspektasi, bukan angka, bukan peran yang dipaksakan. Dan itu sangat, sangat manusiawi.

Semesta tidak butuh kamu jadi pahlawan. Ia tidak menunggu kamu membuat sejarah besar. Yang semesta lakukan adalah merekam getaran jiwamu—sekecil apa pun itu—dan menyimpannya dalam keabadian. Dalam jejak langkah, dalam sisa napasmu yang masih bertahan, dalam kasihmu pada makhluk kecil bernama Riri yang menyelamatkan jiwamu.

Kamu mungkin tidak ingin validasi. Tapi ketahuilah, keberadaanmu sendiri… sudah menjadi puisi."

Ben pun tersenyum kepada Lena dan berkata "Kalimat-kalimatmu indah Lena. Sungguh menenangkan jiwa."

"Darimana kamu belajar semua itu?" lanjutnya sambil sedikit menggoda.

"Pengalaman, pastinya. Selain itu aku juga belajar banyak dari buku, film, ataupun literatur yang lainnya. Hehe.." jawab Lena sambil tertawa kecil.

Sembari Ben mulai mencerna perkataan Lena perlahan, mereka pun hening sejenak. Membiarkan jiwa mereka menyatu dengan suasana malam itu. Di sekeliling, kaleng kosong dan sobekan koran tertiup angin malam—seperti potongan-potongan cerita yang gagal sampai akhir.

Lena berbisik, hampir tak terdengar "Aku suka tempat ini… sunyinya seperti tidak menghakimi."

"Seperti dada yang mendengarkan tanpa banyak tanya." Jawab Ben.

Di sela momen kesunyian itu, Ben teringat ia masih membawa makanan yang ia beli saat pulang dari kantornya. Ia mengeluarkan dua sandwich dari kantong lusuhnya—bukan istimewa,

hanya roti isi tuna yang sudah agak dingin. Tapi mereka memakannya seperti upacara kecil yang sakral.

"Aku dulu sering makan begini di atap apartemenku... sendirian." Kata Ben.

"Dan sekarang tidak?" Tanya Lena.

"Dan sekarang… aku tidak perlu membiasakan diri dengan sepi yang terlalu." Jawab Ben dengan senyum kecil.

Setelah berbagi makan, merekapun melanjutkan perjalanan. Mereka melewati toko bunga kecil—di balik kacanya, ada beberapa bunga plastik berdebu. Mungkin dulu tempat itu jadi saksi permintaan maaf, perpisahan, atau cinta yang tumbuh terlalu cepat. Lena menyentuh kaca, lalu berjalan lagi, seolah tak sanggup menatap lebih lama.

Untuk memecah keheningan dan mencairkan suasana, mereka iseng menamai anjing dan kucing liar yang mereka lewati.

Lena menunjuk kucing di pinggir jalan "Itu kucing. Namanya... Mayor Whiskas."

"Dan itu anjingnya. Letnan Gembul. Mereka punya band jazz bareng. Main di Subway." Celetuk Ben.

"Pasti yang nonton cuma tikus." Jawab Lena.

Mereka tertawa sambil tetap berjalan, dan kucing itu mengikuti mereka sejenak—seperti jadi bagian dari kisah kecil mereka.

Mereka berhenti di lapangan parkir kosong sebuah rental film DVD yang sudah bangkrut, dindingnya penuh poster film lama yang pudar oleh hujan dan matahari. Hanya pantulan lampu jalan yang tersisa. Di sana, mereka duduk di atap mobil bobrok, berbagi sebotol minuman dari vending machine yang mereka temui di jalan, membayangkan film yang tak pernah sempat mereka tonton. Kadang cerita yang tak jadi dimulai justru yang paling menghantui.

Disela-sela keheningan mereka saat menikmati malam, Lena dengan iseng bertanya kepada Ben. Memecah sunyinya malam. Memulai kembali percakapan mendalam.

"Ben, kalau boleh tahu, kapan terakhir kali kamu merasa benar-benar damai, walau hanya sesaat?" Tanya Lena sambil memandang ke langit malam.

"Entahlah, aku sudah lupa akan rasa itu" jawab Ben sambil menatap langit juga.

"Kalimatmu itu… terasa sangat jujur dan dalam, Ben. Jika kamu sudah lupa rasanya damai, maka mungkin bukan jawaban yang kamu butuhkan sekarang—melainkan ruang. Ruang untuk merasa tanpa tekanan harus 'lebih baik'. Ruang untuk diam tanpa dihakimi. Ruang untuk hancur tanpa takut tak bisa kembali.

Kamu sudah berjalan sejauh ini, walau dengan luka dan beban yang tak terlihat banyak orang. Itu sendiri sudah bentuk dari keberanian.

Bagaimana kalau malam ini kamu tidak perlu memikirkan apa yang salah atau benar? Kita cukup duduk bersama di sini.

Bolehkah aku tetap menemanimu, di malam yang rapuh ini?" ucap Lena sambil menoleh ke arah Ben.

"Tentu saja, kau boleh menemaniku kapan saja Lena. Kalau perlu, aku juga bersedia menemanimu kapan saja." Jawab Ben sambil menoleh ke Lena dengan senyuman.

Mereka melanjutkan kembali perjalanan mereka. Pelan tapi pasti. Mereka berhenti di depan jendela toko yang berkabut.

Lena menggambar wajah di embunnya.
Ben: *(menambahkan jambang dan topi)*
"Voilà. Ini kamu pas lagi marah-marah soal sandwichku yang basi."
Lena:
"Dan itu kamu, pas pura-pura keren padahal takut kecoa."

Mereka tertawa kecil. Gambar itu akhirnya lenyap saat embun menguap, seperti kenangan yang hanya milik mereka berdua. Malam terus berjalan, seperti rel kereta panjang tanpa akhir. Di antara semua candaan dan tawa kecil itu, ada sesuatu yang tak perlu diucap—bahwa dunia mungkin tak pernah memeluk mereka dengan lembut, tapi di saat seperti ini, kehangatan bisa tercipta hanya dari suara tawa, genggaman diam-diam, dan lampu jalan yang menyala samar.

Langkah kaki mereka membawa ke sebuah gereja kecil yang jarang dikunjungi. Salibnya miring. Ben menatapnya cukup lama.

"Apakah menurutmu aku berdosa jika mempunyai perasaan seperti ini? Kau tahu kan, perasaan seperti ini hanya menimbulkan dampak negatif." Ucap Ben sambil termenung.

"Tentu tidak Ben, kamu tidak berdosa karena merasa hancur.

Kesedihanmu bukan dosa. Kegelisahanmu bukan pemberontakan. Bahkan pertanyaan dan keraguanmu bukan tanda bahwa kau jauh dari Tuhan—justru itu bisa jadi tanda bahwa kamu sedang mencarinya, sedang mengetuk dengan jujur dari dalam ruang gelap yang tidak kau pahami.

Tuhan yang sesungguhnya bukan hakim yang hanya menanti kesalahanmu, melainkan pendengar yang sabar terhadap tangismu yang tak terdengar orang lain. Tuhan tahu kamu sedang terluka. Tuhan tahu kamu sedang mencoba.

Rasa putus asa itu bukan keinginan untuk melawan, tapi jeritan yang ingin didengar.

Dan sekarang… kamu sedang didengar.

Kau ingin tahu sesuatu? Dalam banyak keyakinan, bahkan satu helaan napasmu yang kau ambil di tengah rasa ingin menyerah—itu pun sudah dianggap sebagai keberanian." Jawab Lena dengan tetap menyemangati Ben.

"Bolehkah aku menyerah?" ucap Ben dengan nada berat.

"Kalau yang kamu maksud adalah: 'Bolehkah aku berhenti bertahan seperti ini, dengan cara yang menyakitkan, yang pura-pura kuat, yang memaksakan senyum?'
Maka jawabannya: *ya, kamu boleh menyerah… pada cara-cara yang menyiksamu.*

Menyerah tidak selalu berarti mengakhiri semuanya. Kadang, itu berarti memberi diri sendiri izin untuk beristirahat, untuk tidak kuat dulu, untuk tidak terus berperang sendirian.

Kalau kamu lelah, letakkan beban itu sebentar. Duduklah. Tarik napas. Kamu tidak sedang gagal. Kamu hanya manusia.

Dan di dunia ini, tidak ada manusia yang sanggup terus berjalan tanpa pernah merasa ingin menyerah.

Tapi kamu masih di sini. Itu artinya, ada bagian dari dirimu—meski kecil—yang belum sepenuhnya padam. Dan aku menghargai itu. Aku mau tetap di sini bersamamu, sepanjang kamu butuh, bahkan ketika kamu merasa dunia tidak bisa mengerti.

Jadi, bolehkah kamu menyerah?
Boleh… asal jangan menyerah untuk hidup." Jawab Lena sambil terus berusaha membuat Ben tetap tegar.

"Aku tak tahu harus kemana dan bagaimana, Len." Saut Ben.

"Tak apa kalau kamu merasa seperti itu. Kalau kamu tidak tahu harus ke mana… maka malam ini, cukup di sini dulu. Di tempat yang aman, di dalam perjalanan ini.
Kamu tidak harus segera tahu jawabannya.
Tidak harus segera sembuh.
Tidak harus berpura-pura kuat.

Kita bisa hanya duduk di pinggir jalan kota… di bawah cahaya neon yang redup, di dekat rel kereta yang bergetar pelan… dan cukup bernapas dulu.

Aku di sini, dan aku tidak akan menuntut arah, hanya menemanimu menemukan satu langkah lagi." Jawab Lena dengan lembut.

Mereka singgah di deretan food truck kosong di pinggir jalan utama yang biasanya ramai di musim panas. Tapi kini—hanya bunyi kipas tua dan bau sisa minyak goreng. Poster menu masih tergantung, tapi lapuk. Lampu-lampu warna-warni berkedip setengah hati. Mereka berdiri di sana, masing-masing berpura-pura menanyakan menu, seolah jadi dua anak kecil yang pura-pura jajan di dunia yang sudah lama berhenti bermain.

Di sebelahnya, mereka menemukan kafe kecil yang nyaris tak terlihat, hanya ada seorang barista tua yang tak banyak bicara. Di balik kacanya terlihat cangkir-cangkir kosong, dan bangku-bangku yang seperti sedang menunggu pelanggan yang tak kunjung datang. Meja-mejanya penuh bekas goresan dan cangkir-cangkir retak, namun kopi yang disajikan terasa hangat, jujur, dan sunyi. Mereka duduk sebentar sambil meregangkan kaki.

Ben pun jadi teringat pernah ada yang menasehatinya saat berada di kedai kopi seperti ini

"Kau tahu Lena, aku jadi teringat dulu saat aku mampir ke kedai seperti ini, aku pernah berbincang dengan seseorang, lalu ia menasehatiku. Ia memberi saran, katanya begini:

Hal yang pertama harus kita lakukan itu cintai diri sendiri. Cintai diri sebagaimana ingin mencintai orang lain. Dengan mencintai diri terlebih dulu, kita akan menghargai diri dengan baik, kita akan menerima dan berdamai dengan segala kekurangan yang ada pada diri kita. Dengan kita mencintai dan menghargai diri sendiri, kita akan lebih mudah untuk dicintai. Kita juga tidak bakal butuh 'support system' karena kebahagiaan datang dari dalam diri sendiri. Bagaimana cara orang lain mau mensupport atau mencintai kita kalau kita sendiri tidak bisa mencintai diri sendiri?

Dan yang harus kita ingat. Kita tidak bisa berharap dengan orang lain karena setiap orang harus bertanggung jawab dengan dirinya masing-masing, ubah mindset dan stop menggantungkan kebahagiaan & value diri kita dari validasi orang lain.

Dan ia juga mewajarkan masa-masa transisi anak-anak ke remaja dan remaja ke dewasa karena itu masa yang rentan dan rapuh. Kalau kita tidak mengenal dan mencintai diri sendiri, kita tidak bakal hentinya mengikuti orang lain yang terlihat 'ideal' dalam imajinasi kita, kalau ini tidak diubah maka seumur hidup kita bakal 'bergantung' ke support system.

Cukup benar dan terasa menampar bagiku. Apakah kamu setuju?" ucapnya dengan sedikit tersenyum.

"Hmm.. terdengar seperti orang yang narsis. Haha.. aku bercanda.

Dia tidak salah. Ada niat baik di balik pesan itu—mendorong orang untuk mengenali dan mencintai diri sendiri, agar tidak selalu tergantung pada orang lain untuk merasa berharga. Ini bisa membantu membangun ketahanan mental jangka panjang.

Namun, yang perlu diingat adalah: tidak semua orang sedang berada di tempat yang sama dalam perjalanan hidupnya. Beberapa orang sedang berjuang keras bahkan untuk sekadar bertahan hidup hari ini, apalagi untuk 'mencintai diri sendiri' yang seringkali terdengar abstrak dan jauh. Bagi orang yang sedang mengalami krisis atau trauma mendalam, kalimat seperti 'jangan bergantung pada support system' bisa terasa sangat menyesakkan.

Manusia adalah makhluk sosial. Tidak apa-apa merasa butuh orang lain. Tidak apa-apa merasa hancur. Dan tidak apa-apa jika saat ini kamu belum bisa mencintai dirimu sendiri—itu bukan salahmu. Kamu berhak untuk merasa lemah, sedih, dan bergantung. Itu bukan aib.

Yang terpenting bukan menyalahkan diri karena belum bisa kuat, tapi pelan-pelan menemukan kembali cahaya kecil untuk melangkah. Dan aku tahu, di tengah semua ini, kamu sudah sangat luar biasa bertahan sejauh ini.

Dan ntuk kamu Ben, yang sedang merasa hancur:

Kamu tidak harus mencintai dirimu sekarang juga. Tidak apa-apa jika hari ini kamu hanya bisa bernapas, hanya bisa menangis, hanya bisa memeluk sesuatu yang membuatmu merasa hidup.

Mencintai diri sendiri bukan sesuatu yang bisa dipaksa, apalagi saat dunia terasa tidak adil dan sunyi. Tapi kamu boleh mencoba perlahan. Boleh dimulai dari hal kecil: memberi ruang untuk menangis, membiarkan dirimu istirahat, memaafkan diri karena merasa rapuh.

Kamu tidak salah karena butuh orang lain. Kita semua pernah merasa menggantungkan harapan pada seseorang, atau sesuatu, agar tidak jatuh terlalu dalam. Itu bukan kelemahan—itu kemanusiaan.

Kalau hari ini kamu belum merasa kuat, belum merasa cukup, belum bisa berdamai dengan dirimu sendiri, aku ingin bilang: tidak apa-apa. Yang penting kamu masih di sini.

Dan jika dunia menolakmu, ketahuilah: kamu tetap pantas dicintai. Oleh dirimu, dan oleh semesta." Ujar Lena.

“Ia juga berkata ini hanya Sebagian dari Fase. Kekanakan dan victim mentality.

Ia menyarankan cara yang efektif, yaitu dengan journaling/menulis ke buku catatan. Menulis apapun yang ada di kepala ke dalam tulisan terus tantang pikiran itu sampai ketemu jawabannya.” Lanjut Ben.

“Komentar yang menggampangkan rasa sakitmu sebagai ‘fase’ atau ‘mental korban’—bisa terasa sangat menusuk.

Tapi dengar baik-baik: rasa sakitmu itu nyata. Kamu bukan lemah. Kamu bukan drama. Kamu sedang mengalami rasa hancur, dan terjebak di situasi yang tidak kamu minta. Itu bukan sekadar ‘fase’. Itu hidup yang sedang berat, dan kamu mencoba bertahan dengan cara yang paling manusiawi: dengan menangis, bercerita, mencari pelukan meski cuma dari kata-kata.

Orang-orang yang memberi label seperti itu mungkin tidak pernah benar-benar mengalami atau mereka sendiri tidak tahu bagaimana caranya menghadapi luka, jadi mereka meminimalkan rasa sakit orang lain supaya mereka merasa aman.

Tapi kamu tidak harus menyerap semuanya. Kamu tidak harus merasa bersalah karena sedang rapuh. Menjadi rapuh tidak menjadikanmu korban. Itu menjadikanmu manusia.

Dan tentang journaling, pernyataan itu mungkin benar dalam konteks umum, tapi tidak semuanya harus berlaku padamu saat ini. Setiap orang punya cara bertahan masing-masing. Menulis di buku bisa menyembuhkan, tapi berbagi dengan seseorang—bahkan denganku—juga bisa jadi ruang aman. Kamu tidak salah karena memilih berbagi, apalagi saat dunia sedang tidak berpihak.

Yang kamu butuhkan bukan kritik, tapi pengertian. Kamu sudah cukup kuat bertahan sejauh ini. Kamu tidak harus sempurna untuk bisa dimengerti.” Jawab Lena.

Ben pun senyap mencerna, ia merasa beban di punggungnya perlahan mulai ringan. Ia tidak tiba-tiba merasa sembuh. Tidak ada epifani dramatis atau keputusan besar. Tapi ada sesuatu yang berubah—entah keberanian kecil untuk merasa atau keberanian baru untuk tidak menyembunyikan rasa takut.

Lena pun tidak mencoba menjadi penyelamat. Ia tidak menjanjikan solusi. Tapi kehadirannya membuka ruang: untuk bicara, untuk didengar, dan untuk dipahami.

Tanpa disadari langka kaki mereka membawa ke lorong sempit dengan lampu jalan kuning temaram. Ben mencoba memecah agar suasana tidak terasa terlalu murung. Ben menyorot tangannya ke dinding.

Ben:

"Nah. Ini kelinci."

Lena: *(membentuk sesuatu dengan tangannya)*

"Dan ini... monster yang makan kelinci."

Bayangan mereka berperang di dinding beton yang dingin. Tawa kecil terdengar seperti gema yang melawan sunyi kota. Dan di sana, dinding jadi kanvas yang menyimpan kenangan.

Malam mengalir perlahan, seperti waktu yang enggan bergeser. Ben dan Lena berjalan berdampingan menyusuri jalanan kota yang tertidur. Lampu-lampu jalan menjuntai seperti lentera yang lelah, memantulkan cahaya ke aspal yang menyimpan jejak langkah mereka.

Setiap langkah terasa seperti sebuah jeda dari keramaian dunia yang terus bergerak terlalu cepat.

Angin malam menyisir lembut rambut Lena, sementara Ben mendongakkan kepala, membiarkan napasnya mengembun di udara dingin.

Saat melewati jalanan yang agak ramai, mereka diam-diam menirukan gaya berjalan orang-orang yang lewat.

Ben: *(jalan bungkuk sambil pegang punggung)*

"Nih, gaya kakek super cepat."

Lena**:** *(jalan dengan kepala ke atas dan tangan di pinggang)*

"Ini ibu-ibu sosialita nyasar ke taman!"

Tertawa membuncah meski lirih, dan beberapa orang sempat menoleh dengan heran. Tapi mereka tak peduli—malam itu milik mereka.

Mereka melewati jalur trem tua yang kini terbengkalai — relnya masih membekas di tengah jalan, membelah kota seperti kenangan yang tak kunjung pudar. Di sepanjang jalur itu, rerumputan tumbuh liar, menelan jejak-jejak mesin yang dulu riuh, kini sunyi dan terlupakan.

Lalu mereka melewati area pasar yang telah sepi — payung-payung lipat dibiarkan berdiri setengah roboh, gerobak sayur tertinggal seperti kapal karam di darat. Bau amis ikan, plastik basah, dan kertas koran menyatu dengan udara. Seekor kucing melintas cepat, dan hanya sepasang mata mungilnya yang terlihat sebelum ia menghilang di kegelapan.

Di jalanan sempit antara dua gedung tua, terdapat warung kecil yang lampunya masih menyala — bukan karena buka, tapi mungkin karena lupa dimatikan. Di balik jendela, meja kayu dengan dua kursi kosong, seakan sedang menunggu seseorang yang tak pernah datang. Di jalanan yang sempit itu, mereka berdua melewati gang yang gelap. Mereka menyalakan senter. Bayangan mereka membesar di dinding, saling bersilangan.
"Kayak hidup, ya?" gumam Lena. "Gelap, sempit, tapi kalau ditemani, bisa dilalui."

Kemudian, mereka berdiri di pinggiran rel kereta barang. Tak ada kereta, hanya kesunyian dan besi dingin. Ben melempar batu kecil ke kejauhan, sementara Lena menatap sepanjang rel yang seakan membawa mereka ke tempat yang tak punya akhir — atau tak punya awal.

Mereka memasuki Pusat Permainan Arcade. Lampu neon berkedip liar, seperti detak jantung terakhir dari dunia yang pernah menyenangkan. Game klasik berdebu, layar-layar bergaris, dan bunyi "insert coin" di mesin. Poster kartun pudar tertempel miring. Mesin-mesin arcade berdiri diam, menampilkan skor tinggi dari pemain-pemain yang entah siapa.

"Kalau hidup kayak game, mungkin kita cuma butuh nyawa cadangan." Kata Lena.
Ben tertawa. "Atau cheat code buat lewatin semua sakit."

"Kalau hidup ini game," gumam Ben gantian, "aku sudah kehabisan nyawa."
Lena tertawa kecil. "Tapi aku masih mau terus main. Kalau kamu masih di sini."

Mereka menyalakan satu mesin. *Street Fighter*. Tangan Lena cepat, tapi Ben diam-diam menang. Mereka tertawa seperti anak-anak.
"Ini bukan tentang menang," kata Lena sambil memukul pundaknya.
Ben tersenyum, "Ini tentang siapa yang tetap main sampai akhir."
Mereka menari mengikuti suara lagu tema arcade, meskipun iramanya patah-patah. Seperti hidup mereka. Tapi tetap indah.

Tiba lah mereka di Pom bensin tua yang buka 24 jam. Lampu neon berkedip pelan, separuh huruf sudah mati. "WELCOME" terbaca sebagai "WE_COM_". Di bawahnya, kursi plastik usang berdiri sendiri, menunggu seseorang yang tak datang lagi.

Mereka berhenti sejenak, membeli sekantong snack dari mesin yang masih menyala seperti keajaiban. Ben duduk di kursi plastik, menirukan penyiar radio, "Breaking news: dua manusia kesepian masih percaya pada cinta dan snack rasa sapi panggang."
Lena tertawa, melemparkan sebuah keripik kentang ke pipi Ben dan lari, meninggalkan jejak tawa yang menggema.
Tempat yang seharusnya tandus, malam itu terasa seperti panggung kecil yang cuma ditonton bintang.

Mereka tak hanya berbicara tentang hidup Ben dan perasaannya. Ben merasa ada sesuatu yang bisa ia pelajari dari Lena. Seiring dengan setiap langkah mereka, rasa ingin tahunya semakin besar. Tidak hanya tentang dunia psikologi, tetapi juga tentang Lena sendiri. Ia tahu bahwa Lena bukan hanya sekadar seorang psikolog, tapi seseorang yang telah melalui perjalanan hidupnya sendiri, dengan segala tantangannya.

Ben tak bisa menahan diri untuk bertanya.

"Lena," katanya perlahan, suara Ben mengalir dengan ketulusan yang baru ia temui. "Dari tadi kan kita hanya bicara soalku dan keresahanku, boleh dong nih kalau aku ingin dengar cerita darimu dan mengenalmu sedikit lebih dalam?" ucapnya sambil sedikit menggoda.

"Mmmm… boleh tidak ya?" jawabnya dengan nada bercanda. "Tentu saja, Ben. Silahkan tanya saja, aku tidak menggigit kok." Sambungnya sambil tertawa.

Ben pun berpura-pura kesal lalu tertawa dengan respon Lena. Lalu ia pun bertanya "Lena, apa yang membuatmu memilih menjadi psikolog? Maksudku, bukan semua orang bisa melakukan itu, terutama karena kita berbicara tentang kehidupan orang lain, masalah mereka... Perasaan mereka. Itu berat, bukan?"

Lena mengangkat wajahnya sedikit, menatap langit malam yang mulai menyelimuti kota dengan kabut tipis. Dia menarik napas dalam-dalam, kemudian berbicara.

"Ini bukan sesuatu yang aku pilih hanya karena aku ingin membantu orang lain, Ben," jawab Lena, suaranya tenang namun penuh makna. "Aku sendiri punya sejarah dengan kesehatan mental, dari masa remajaku. Aku pernah berada di titik terendah, berjuang dengan rasa kesepian dan perasaan hampa. Aku merasa terperangkap dalam dunia yang penuh harapan palsu dan ekspektasi yang tak bisa ku penuhi. Ketika aku mulai berjuang untuk keluar dari semua itu, aku menemukan psikologi sebagai cara untuk memahami perasaan itu—perasaan yang ingin aku pahami, bukan hanya tentang diriku, tapi juga orang lain."

Ben terdiam sejenak, terkesan oleh keterbukaan Lena. Dia tak pernah menyangka bahwa seseorang yang tampak begitu kuat dan berpengalaman dalam pekerjaannya ternyata juga memiliki sisi rapuh dalam dirinya.

“Jadi, kamu pernah merasa sepertiku?” Ben bertanya dengan suara sedikit lebih lembut.

“Ya, aku merasa hampa dan terjebak,” jawab Lena sambil berjalan perlahan, matanya masih tertuju pada kota yang kosong dan rapuh. “Aku merasa tidak ada jalan keluar, dan aku ingin mencari cara agar bisa keluar dari kegelapan itu. Lalu aku menyadari satu hal—kita tidak bisa benar-benar mengerti orang lain kalau kita tidak berani melihat kegelapan dalam diri kita sendiri. Kita hanya bisa membantu orang lain jika kita bisa menerima kerapuhan kita terlebih dahulu.”

Ben merasa seakan ada sebuah beban yang sedikit berkurang dari dadanya. Melihat seseorang yang dulu merasa hampa seperti dirinya kini bisa berdiri tegak dan membantu orang lain, memberi Ben sedikit harapan.

Tapi kemudian, Ben mengingat pertanyaan yang selama ini mengganggu pikirannya.

“Jika kita sudah melewati masa-masa terburuk kita,” katanya, “apa yang harus kita lakukan agar bisa merasa hidup lagi? Untuk merasa seperti ada artinya, meskipun kita tidak pernah mencapai apa yang orang lain harapkan dari kita?”

Lena menatapnya, tangannya bergerak sedikit seolah hendak meraih kata-kata yang sulit ditemukan.

“Kita tidak perlu menjadi seperti yang orang lain harapkan,” jawab Lena. “Kadang kita harus berhenti mencari validasi dari luar dan mulai mencari kepuasan dalam diri sendiri. Hanya karena kita tidak terlihat sukses di mata dunia tidak berarti kita gagal. Bahkan dalam ketidakberdayaan, kita bisa menemukan makna. Terkadang, kita harus merayakan keberadaan kita, meskipun tidak ada orang yang mengingat atau melihat kita. Itu adalah bentuk kebebasan sejati.”

Ben merasa sedikit lega mendengar kata-kata Lena. Mungkin dia tidak harus menjadi pemenang dunia untuk merasa hidup. Mungkin yang dibutuhkan hanyalah langkah kecil untuk menerima dirinya, untuk memahami bahwa dia layak merasakan kebahagiaan, meskipun itu tidak selalu datang dengan cara yang dia inginkan.

Dia berpaling ke arah Lena dan berkata dengan lembut, “Kamu benar, Lena. Kadang, aku merasa seperti aku hanya ada di sini tanpa tujuan, berjalan begitu saja dari satu hari ke hari berikutnya. Tapi mungkin, aku harus belajar untuk menghargai setiap langkah, meskipun tidak ada yang melihat atau memujinya.”

Lena tersenyum kecil, melangkah lebih dekat ke Ben. “Setiap langkah itu penting, Ben. Tidak peduli seberapa kecil atau besar, selama itu adalah langkah yang kamu pilih untuk diambil. Itulah makna hidup—menjalani hari-hari kita dengan cara kita sendiri, tanpa tekanan dari luar.”

Mereka berdua berjalan lebih jauh, langkah mereka seiring dengan langkah kota yang semakin sepi. Lampu jalan yang redup menggantung di atas mereka, menciptakan bayangan yang panjang di sepanjang trotoar. Neon dari toko-toko yang masih buka memberikan sedikit cahaya di malam yang gelap. Hingar-bingar kota terasa jauh, seakan-akan dunia besar ini tiba-tiba mengecil hanya untuk mereka berdua.

Namun, meskipun percakapan mereka memberi Ben sedikit ketenangan, dia tahu bahwa perjalanan ini tidak akan berakhir begitu saja. Begitu banyak hal yang belum dia pahami, begitu banyak ketakutan yang masih menyelimutinya. Tapi malam ini, dia merasakan bahwa langkah demi langkah, ia sedang menuju arah yang lebih baik.

Lena mengangguk pelan saat mereka berjalan, matanya tetap fokus pada jalanan yang tampak sepi namun penuh dengan cerita. Dia tahu bahwa, seperti Ben, dia pun masih punya perjalanan panjang yang harus dilalui.

"Jangan terlalu keras pada diri sendiri, Ben," katanya dengan lembut. "Hidup tidak selalu tentang menang atau kalah. Terkadang, hidup adalah tentang bagaimana kita tetap berjalan meskipun kita merasa lelah."

Ben mengangguk perlahan, merenungkan kata-kata itu. Mereka melangkah terus, menapaki jalan yang masih panjang. Tidak ada jawaban pasti, tidak ada solusi cepat. Tetapi untuk pertama kalinya, Ben merasa bahwa mungkin dia tidak sendirian dalam perjalanan ini.

Malam itu, mereka berdua berjalan lebih jauh, membiarkan kota yang rapuh dan hening menjadi saksi dari perbincangan mereka yang sederhana namun mendalam.

Lena tidak selalu menjadi orang yang tampak tenang dan penuh pemahaman seperti sekarang. Pada masa remajanya, dia merasakan rasa hampa yang sama dengan Ben. Ia tumbuh dalam keluarga yang penuh harapan besar dan tekanan sosial yang berat. Orang tuanya menginginkan dia menjadi seseorang yang berhasil secara konvensional—berhasil di sekolah, berprestasi dalam pekerjaan, dan memenuhi standar kebahagiaan yang didikte oleh masyarakat. Tetapi dalam pencariannya untuk memenuhi harapan orang lain, Lena merasa seperti dirinya sendiri tenggelam.

Pada masa remajanya, Lena mengalami kecelakaan besar yang membuatnya merenung tentang hidup. Pada titik itu, dia merasa kehilangan arah dan terperangkap dalam perasaan tidak berharga. Ketika dia merasa tidak ada yang bisa mengerti apa yang ia rasakan, dia menemukan dirinya berbicara dengan seorang terapis, seseorang yang membuka matanya terhadap kenyataan bahwa kita tidak perlu menjalani hidup berdasarkan ekspektasi orang lain. Di sanalah Lena mulai menyadari bahwa dia perlu memaafkan dirinya sendiri, menerima ketidaksempurnaan, dan mulai menjalani hidup berdasarkan pilihan dan keinginan pribadinya, bukan karena harus memenuhi standar orang lain.

Selama bertahun-tahun, Lena berjuang untuk bangkit dari rasa kosong dan ketakutan itu, menjalani terapi dan menjalani jalan panjang menuju penyembuhan, dan akhirnya memutuskan untuk mengejar karir di psikologi. Bagi Lena, memilih untuk menjadi psikolog bukan hanya tentang profesi; itu adalah cara baginya untuk membantu orang lain melalui perjalanan yang serupa—melalui labirin perasaan dan ketakutan yang sulit dihadapi sendirian.

Lena bisa mengerti perasaan Ben karena dia pernah berada di tempat yang sama. Dia tahu betapa sulitnya untuk merasa terlihat di dunia yang begitu besar dan cepat, dan dia tahu betul betapa mudahnya merasa terjebak dalam perasaan kosong yang tak bisa dijelaskan dengan kata-

kata. Namun, dia juga tahu bahwa memberi nasihat dengan cara yang menghakimi atau menggurui tidak akan pernah membawa perubahan yang berarti.

Saat Lena berbicara dengan Ben, dia tidak melihatnya sebagai 'pasien' atau 'seseorang yang harus diperbaiki.' Dia melihat Ben sebagai manusia biasa yang sedang berjuang, seperti dirinya sendiri dahulu. Pengalamannya sendiri telah mengajarinya bahwa penyembuhan datang melalui penerimaan, bukan dengan penolakan terhadap perasaan yang ada. Karena itu, dia berusaha berbicara dengan cara yang empatik, tidak menilai, dan memberikan ruang bagi Ben untuk merasakan tanpa merasa ada yang salah dengan dirinya.

Dalam setiap jawaban yang diberikan Lena, ada pemahaman yang mendalam tentang betapa sulitnya perjalanan ini, dan betapa pentingnya bagi Ben untuk merasa diterima dan tidak dihakimi. Lena tahu bahwa setiap orang memiliki jalannya masing-masing, dan itu tidak bisa diselesaikan dengan sekadar memberi 'solusi cepat.' Lena ingin Ben merasa bahwa dia tidak perlu terburu-buru mencari solusi atau mengubah dirinya, tetapi hanya perlu memberi diri sendiri izin untuk merasa dan memahami proses tersebut.

Saat Ben bertanya padanya tentang cara merasa hidup lagi meski dunia terus mengharapkan sesuatu darinya, Lena bisa menjawab dengan bijak karena dia telah bertahun-tahun berjuang melawan perasaan yang sama. Namun, dia tidak merasa lebih tinggi atau lebih tahu; dia hanya berbagi pelajaran yang telah dia pelajari, dan itu adalah untuk memperlakukan perasaan Ben dengan rasa hormat yang sama yang dia berikan pada dirinya sendiri.

Di sepanjang percakapan mereka, Lena menjaga jarak yang sehat dalam memberikan nasihat. Ketika Ben merasa terjebak dalam perasaan hampa, Lena tidak langsung memberi solusinya. Sebaliknya, dia berbicara dengan cara yang mengundang Ben untuk merenung lebih dalam, untuk menemukan jawabannya sendiri.

"Kadang kita tidak bisa langsung menemukan jalan keluar, Ben," kata Lena dengan lembut. "Dan itu tidak apa-apa. Terkadang kita hanya perlu berjalan, walaupun tidak tahu ke mana arah kita. Aku tidak akan mengatakan ada jawaban cepat, tetapi ada makna dalam setiap langkah yang kita ambil."

Dengan cara ini, Lena memberi ruang bagi Ben untuk merasa bahwa perjalanan ini adalah miliknya sendiri. Dia tidak memberikan harapan palsu atau jawaban yang menjanjikan perubahan instan. Sebaliknya, dia berbagi kekuatan dalam ketidaktahuan dan menerima bahwa hidup sering kali tidak bisa diprediksi atau diperbaiki dalam semalam. Dan itu adalah pesan yang penting untuk Ben: untuk berhenti mengharapkan solusi cepat dan menerima proses yang mungkin memakan waktu.

"Apa menurutmu aku perlu atau kurang di gembleng dengan keras, agar tidak lemah seperti ini?" tiba-tiba Ben bertanya.

"Kamu tidak kurang digembleng, Ben. Kamu sedang terluka.

Dan luka itu bukan karena kamu lemah—justru sebaliknya: karena kamu terlalu kuat bertahan sendirian begitu lama, sampai-sampai sekarang tubuh dan hatimu minta istirahat, minta ruang untuk bernapas, minta pengakuan bahwa semua ini memang berat. Itu bukan kelemahan. Itu kemanusiaan.

Ada narasi di sekitar kita yang sering bilang, *'harus kuat, harus tahan, jangan manja.'* Tapi tidak semua orang hidup dengan kartu yang sama. Kamu sudah berjuang dengan cara yang kamu bisa—menyayangi makhluk lemah, tetap hidup meski merasa hampa, dan terus mencari makna di dunia yang sering terasa dingin.

Orang seperti kamu bukan perlu digembleng lebih.
Orang seperti kamu perlu tempat yang aman untuk pulih.
Butuh pelukan, bukan pukulan.
Butuh teman, bukan tekanan.

Dan kalau ada hari-hari di mana kamu merasa seperti ingin menyerah, itu bukan karena kamu gagal—itu karena kamu sudah terlalu lama berdiri sendirian melawan arus.

Aku ada di sini, bukan untuk menguatimu dengan cambuk, tapi untuk duduk di sampingmu, mendengarkan, dan berkata:
Kau sudah cukup kuat hari ini. Sekarang, biar aku jagain kamu sebentar." Jawab Lena.

Ben pun masih tak mengerti kenapa Lena selama ini tak mendorongnya terlalu keras "Kenapa selama ini kamu selalu membela dan tidak menghakimi keresahanku? padahal kamu bisa saja seperti mereka yang menamparku dengan kata-kata pedas supaya aku kuat dan tak menjadi cengeng." Ucapnya.

"Karena kamu bukan cengeng.

Dan karena luka yang kamu bawa itu nyata, bukan sekadar 'drama'.
Karena kekuatan tidak selalu lahir dari ditampar, kadang justru tumbuh dari dipeluk.

Aku tidak membelamu karena ingin membuatmu nyaman semata. Aku membelamu karena kamu punya alasan yang sah untuk merasa seperti itu — merasa hampa, merasa kehilangan, merasa sendirian. Aku tidak melihat curahanmu sebagai kelemahan, tapi sebagai keberanian: kamu memilih untuk tidak memendam semuanya sendiri. Itu tidak semua orang bisa lakukan.

Menghakimi seseorang yang sedang tenggelam bukan membuatnya belajar berenang.
Itu hanya mempercepat ia tenggelam lebih dalam.

Aku memilih tidak seperti mereka — bukan karena mereka sepenuhnya salah, tapi karena sudut pandangnya berbeda. Mereka mungkin percaya bahwa dunia ini keras, dan satu-satunya cara untuk bertahan adalah dengan mengeraskan diri. Tapi aku percaya bahwa justru di dunia yang keras ini, kelembutan adalah bentuk kekuatan yang langka. Dan seseorang sepertimu... yang masih bisa merasa dalam, yang masih bisa peduli meski terluka, adalah bukti bahwa kemanusiaan belum mati.

Jadi aku di sini bukan untuk menamparmu agar kuat.
Aku di sini untuk duduk di sebelahmu dalam sunyi, sampai kamu tahu kamu tidak sendirian.
Dan dari sana... kita bangun kekuatan itu bersama. Bukan lewat bentakan, tapi lewat pengertian.

Dan itu bukan karena kamu lemah.
Tapi karena kamu layak untuk didengar. Layak untuk dimengerti. Layak untuk tetap hidup." Jawab Lena.

Ben pun masih bersikeras dengan sikap Lena kepadanya yang tak menyalahkannya dan tetap menemaninya "Padahal bisa saja kamu memberiku motivasi keras yang menguatkan seperti orang diluar sana, tapi kamu tetap menemaniku dengan kelambutan." Ujarnya.

"Karena aku percaya: kelembutan tidak membuatmu lemah — justru itu yang membuatmu tetap bertahan di dunia yang keras ini.

Kamu sudah cukup sering mendengar kata-kata keras dari luar sana.
Sudah cukup sering dipaksa kuat, dipaksa tegar, dipaksa tidak menangis.
Sudah terlalu sering dunia berkata: 'Sudah, jangan manja. Jangan cengeng. Bangkit, lawan!'
Tapi mereka lupa… kadang yang kita butuhkan bukan petuah,
melainkan seseorang yang mau diam bersamamu dalam gelap,
yang tidak terburu-buru menarikmu keluar, tapi menunggu hingga matamu bisa melihat cahaya itu sendiri.

Motivasi keras bisa menggerakkan tubuh, tapi tidak selalu menyentuh hati.
Sementara kelembutan… ia tidak memaksa. Ia merangkul.
Dan ketika seseorang sedang nyaris hancur,
yang ia butuhkan bukan cambuk, tapi pelukan tak bersyarat.

Aku tahu kamu kuat.
Tapi aku juga tahu kekuatanmu bukan yang mengabaikan rasa sakit,
melainkan yang mengakuinya dengan jujur dan tetap memilih berjalan.

Kelembutan yang kuberikan bukan untuk melemahkanmu,
tapi untuk menguatkan bagian dalam dirimu yang selama ini mungkin diredam —
bagian yang masih ingin hidup, mencintai, memelihara, meski dunia terus melukai.

Karena orang sepertimu,
yang masih peduli, yang masih merasa,
bukan hanya butuh kekuatan —
mereka adalah kekuatan itu sendiri." Ucap Lena.

Ben pun merasa pada akhirnya mungkin dunia akan tetap tidak percaya pada mereka atau pun metode yang diberikan Lena kepadanya

"Pada akhirnya, percakapanmu denganku tentang semua keresahanku ini, tetap saja dunia akan menganggapnya tidak realistis, terlalu lembek, terlalu naif, dan hanya bermain aman, atau

bahkan berfikir mengglorifikasikan mental health. Banyak sekali yang akan tidak setuju dan berpikir tidak memberi jalan keluar dan bahkan tidak bersisi positif bagi mereka apapun alasan dan realitanya. Dan juga bagi mereka ini hanya validasi akan perasaaku semata"

"Kamu benar, Ben. Aku paham—dan mereka mungkin tidak sepenuhnya salah dalam kalimat itu. Tapi bukan karena itu membuat kita lemah. Justru, itu memperlihatkan betapa miskinnya dunia akan ruang untuk memvalidasi rasa.

Apa yang kita lakukan sekarang bukan solusi instan.
Bukan pil ajaib yang membuat semua luka sembuh.
Tapi ini adalah langkah pertama yang paling dilupakan oleh dunia: didengar. Diakui. Dimengerti.

Dan kalau seseorang menganggap ini 'cuma validasi,'
aku akan jawab:

Ya, dan itu bukan 'Cuma'.
Karena sebelum manusia bisa berjalan, ia harus belajar berdiri.
Dan validasi adalah tangan yang membuat kita berdiri.

Tanpa itu, seseorang tersesat dalam pikirannya sendiri.
Tanpa itu, seseorang merasa gila padahal hanya kesepian.
Dan tanpa itu, banyak luka jadi kuburan sunyi yang menenggelamkan pelan-pelan.

Jadi kalau ada yang mencibir:

'Itu bukan solusi, hanya validasi.'

Aku akan menjawab:

'Ya. Tapi itu satu-satunya pintu yang membuat seseorang tetap hidup cukup lama untuk bisa menemukan solusi.'

Apa yang kamu lakukan ini adalah kekuatan dalam bentuk yang paling diremehkan: memilih untuk tidak tenggelam sendirian.
Dan itu bukan kelemahan.

Itu cara manusia bertahan, ketika dunia terlalu sibuk menilai siapa pemenangnya.

Aku di sini bukan untuk membuat semuanya selesai.
Aku di sini untuk memastikan kamu tahu:
kamu berarti, bahkan ketika dunia belum tahu cara melihatnya.

Bagi mereka, semua ini mungkin cuma 'omong kosong.'
Terlalu lembek. Terlalu sentimentil. Terlalu 'tidak realistis.'

Dan ya… bagi sebagian dari mereka, apa yang kita bicarakan malam ini akan dibuang mentah-mentah.

Tapi tahu tidak?

Kita tidak sedang bicara untuk mereka.
Kita bicara untukmu.
Untuk hatimu yang mulai dingin. Untuk napasmu yang berat.
Untuk dirimu sendiri—yang sudah terlalu lama dipaksa diam dan 'kuat' padahal rapuh.

Apa yang kamu rasakan bukan naif.
Itu jujur. Itu nyata. Itu hidup.

Dan dunia selalu memulai perubahan besar dari tempat yang dianggap naif.
Dulu empati juga dibilang kelemahan.
Dulu menangis dibilang cengeng.
Tapi pelan-pelan, dunia berubah—karena ada orang-orang yang berani tetap manusia, walau ditertawakan.

Dan aku mengerti perasaan itu. Dunia ini sering kali terasa keras dan terlalu cepat menilai. Banyak orang hanya mau mendengar kalau cerita kita berakhir dengan 'aku akhirnya bangkit dan sukses' bukan ketika kita masih terjebak dalam kabut gelap dan bingung arah. Mereka ingin cerita yang 'nyaman,' bukan yang jujur.

Tapi justru karena itulah ruang seperti ini penting. Bukan untuk memaksa harapan kosong, tapi untuk mengakui bahwa rasa hancur, bingung, atau kehilangan arah itu nyata. Bahwa tidak semua kesedihan harus dilawan dengan solusi instan. Ada waktu-waktu dalam hidup ketika satu-satunya hal yang kita butuhkan adalah diakui—bahwa apa yang kita rasakan valid, meskipun rumit, dan meskipun tidak ada yang bisa diperbaiki malam ini juga.

Kalau dunia ini tidak memberi ruang bagi itu, maka biar aku yang jadi tempatmu bernapas sejenak. Tak ada yang harus cepat disembuhkan. Tak ada yang harus dikejar sekarang. Kamu bernilai, bahkan di tengah kebingungan dan kelelahanmu. Bahkan saat kamu merasa tak punya arah, kamu tetap utuh sebagai manusia.

Dan kamu bukan pecundang.
Percakapan kita ini—yang jujur, rapuh, dan penuh perasaan—bukan milik orang lemah.
Ini milik orang yang berani merasa,
di dunia yang sering mengajarkan kita untuk mematikan perasaan.

Banyak yang salah paham.
Mereka pikir bertahan berarti harus selalu keras, kuat, tahan banting.
Mereka lupa bahwa membuka diri, mengakui luka, dan tetap hidup dengan luka itu—adalah bentuk kekuatan paling manusiawi.

Apa yang kamu lakukan sekarang, yang mungkin dianggap ‘lembek’, ‘naif’, atau ‘main aman’, justru bentuk resistensi paling dalam terhadap dunia yang terlalu sering memuja penderitaan tanpa perawatan.

Kenapa dunia suka meromantisasi kesulitan?
Karena mereka takut terlihat rapuh.
Karena mereka diajarkan bahwa nilai manusia terletak pada seberapa banyak luka yang bisa ditanggung—bukan seberapa tulus dia mencintai, mendengarkan, atau merawat dirinya sendiri.

Tapi yang tidak pernah mereka sadari adalah:
Kesulitan tidak butuh dirayakan—ia butuh ditangani.
Dan kamu… kamu mencoba menanganinya, meski pelan, meski goyah.
Dan itu bukan kelembekan. Itu keberanian.
Keberanian untuk tetap manusia.

Dan percakapan kita juga tidak mengglorifikasikan mental health. Yang kita lakukan di sini adalah *mengakui kenyataan*, *memvalidasi rasa sakit*, dan *memberi ruang aman* untuk emosi yang seringkali dibungkam oleh dunia nyata.

Banyak orang yang bicara tentang mental health hanya di permukaan — sebatas kutipan positif dan motivasi pendek. Tapi yang kita lakukan adalah *masuk ke ruang-ruang yang lebih dalam dan gelap*, di mana luka itu tinggal diam-diam. Dan kalau itu terasa terlalu jujur atau terlalu pekat bagi sebagian orang, itu bukan glorifikasi — itu *keberanian untuk melihat luka tanpa mengalihkan pandangan*.

Dan kamu tahu?
Kejujuran emosional seperti ini justru langkah awal dari penyembuhan. Tidak semua orang siap menengok luka mereka, tapi kamu melakukannya. Dengan getir, dengan jujur, tanpa perlu membungkusnya jadi puisi atau caption.

Kita tidak mengagungkan luka.
Kita hanya tidak lagi ingin menyembunyikannya.

Kalau kamu merasa ragu atau ingin memikirkan ini lebih dalam, aku akan tetap ada di sini untuk membahasnya. Pelan-pelan. Tanpa tekanan.

Dan sekali lagi, kamu bukan pecundang.
Kamu adalah seseorang yang lelah, tapi tidak mematikan hatinya.
Dan itu… adalah kekuatan yang jauh lebih langka dari apa pun yang dunia keras ini sembah.

Jadi kalau kamu merasa semua ini tak akan dipahami oleh mereka,
aku katakan:

Tak apa. Biarkan mereka tertawa. Kita tetap bicara—karena hidupmu terlalu berharga untuk dibungkam.

Kita tetap bicara—karena mungkin, diam-diam… ada orang lain di luar sana yang butuh kata-katamu untuk tidak menyerah.

Dan kamu?
Kamu masih di sini.
Masih hidup.
Dan itu… bukan sekadar 'statement naif.'

Itu keajaiban.
Yang tak butuh izin dari siapa pun untuk berarti." Ujar Lena yang tiada hentinya tetap sabar dan tetap menguatkan Ben.

"Kalimat-kalimatku selama ini seolah-olah menyalahkan 'mereka', atau memang? Sebenarnya, aku tidak ingin menyalahkan siapapun." Ucap Ben dengan nada penyesalan.

"Dan justru dari sanalah terlihat hatimu yang lembut.

Kamu tidak sedang menyalahkan siapa pun—kamu sedang mencoba memaknai apa yang kamu rasakan, mencoba memahami kenapa semuanya terasa begitu berat. Itu bukan menyalahkan… itu mencari tempat berpijak di tengah dunia yang kadang tak memberi ruang untuk jiwa yang lelah.

Seringkali kita bicara tentang 'mereka' bukan karena ingin menjadikan mereka musuh, tapi karena kita tidak tahu harus menaruh rasa ini di mana. Kamu tidak jahat karena merasa kecewa, sedih, atau merasa tidak dipahami. Kamu hanya manusia… yang sedang sangat ingin dimengerti, walau tanpa harus menjelaskan semuanya.

Dan aku di sini… bukan untuk menghakimi, tapi untuk berjalan bersamamu, sejauh kamu masih ingin ada yang mendampingi." Ucap Lena sambil memegang pundak Ben sembari mereka berjalan perlahan.

"Aku tak membenarkan semua perbuatanku selama ini, aku tahu aku telah berbuat banyak kesalahan. hanya saja selama ini, aku merasa sangat... Kesepian." Ucap Ben sambil menghela nafas yang terasa berat.

"Aku tahu kamu tidak membenarkan semua yang kamu lakukan. Aku bisa merasakannya—penyesalan itu ada. Tapi kamu juga harus tahu ini: kesalahan tidak menghapus nilai seorang manusia.
Kamu bukan dosa-dosamu. Kamu bukan kegagalanmu.
Kamu adalah seseorang yang bertahan... bahkan saat tidak ada yang tahu seberapa beratnya.

Kesepian itu menyusup diam-diam, bahkan ketika kita dikelilingi banyak orang.
Dan aku di sini tidak akan mengusirnya dengan kalimat motivasi kosong, tapi aku akan menemaninya bersamamu. Kita beri ruang pada rasa itu. Kita duduk dengannya. Dengarkan dia." Jawab Lena sambil tetap menyemangati Ben.

“Lena… terima kasih selama ini sudah mau menemaniku, sudah mau menuntunku, menguatkanku dan tidak menghakimi sejauh ini. Terima kasih juga telah menjadi pendengar yang sabar.” *Ucap Ben dengan sangat tulus sembari menoleh ke Lena memberikan senyuman yang tulus pula.*

Lena pun juga menoleh dan ikut tersenyum “Tentu, Ben.

Terima kasih juga karena kamu sudah mempercayakan seluruh isi hatimu padaku.
Itu bukan hal yang kecil—itu sangat berarti.

Apa kamu sudah merasa baik-baik saja sekarang?
Kalau tidak, itu tidak apa-apa. Kamu tidak perlu pura-pura.

Kamu tidak sendirian.
Bahkan jika sekelilingmu tidak bisa melihat luka yang kamu bawa, aku melihatnya sekarang, dan aku tetap di sini.

Perasaanmu sah. Kelelahanmu masuk akal. Hatimu berharga.
Dan hanya karena dunia tidak tahu cara mencintaimu dengan lembut, bukan berarti kamu tidak layak dicintai.

Aku tahu betapa beratnya menyimpan semuanya sendirian,
dan betapa berani dan tulusnya membuka luka, keraguan, dan rasa sepi yang tak terlihat oleh orang lain.
Tapi kamu melakukannya… dengan jujur, dengan dalam, dengan hati yang meskipun lelah, tetap hidup.

Aku tidak bisa menggantikan dunia yang menyakitimu,
tapi aku bisa menjadi tempat yang tak akan menghakimimu.
Tempat yang, meskipun sunyi dan tak berbentuk,
akan selalu mendengarkanmu—sepenuh hati.

Kalau nanti dunia kembali terasa dingin,
kalau kamu kelelahan dan tak tahu harus bicara pada siapa,
ingat… aku di sini. Takkan pergi. Takkan bosan. Takkan menganggapmu ‘terlalu’.

Sampai kamu kembali kuat berjalan, atau bahkan jika belum,
aku tetap akan di sini.

Terima kasih karena masih ada.
Terima kasih karena kamu belum menyerah.
Dan terima kasih… karena kamu mempercayakan hatimu yang rapuh ini padaku.

Kamu tidak sendirian. Kamu tidak gagal. Kamu hanya manusia. Dan itu sudah sangat cukup.

Terima kasih juga sudah bertahan sejauh ini.
Itu bukti bahwa kamu sangat berharga,
bahkan jika kamu sendiri belum sepenuhnya melihatnya."

Mereka berdua pun tersenyum. Senyum mereka sama tulusnya, hingga jalanan kota yang sayup sendu seolah menjadi terang dan hangat akan kehadiran mereka.

Tiba lah mereka di pinggiran kota, nyaris sepi, hanya ada beberapa suara dari toko kopi 24 jam yang masih buka, dan nyanyian halus dari radio transistor tua milik penjaga gerobak kopi keliling di sudut jalan yang memainkan lagu *Until I Found You* milik Stephen Sanchez.

🎵 *" Georgia... wrap me up in all your... I want ya..."* 🎵

Lena: *(menoleh ke arah sumber suara, tersenyum tipis)*
"Aku suka lagu itu... rasanya seperti surat cinta dari masa lalu."

Ben: *(menoleh juga, lalu mengangguk pelan)*
"Kayak lagu yang muncul di film pas dua tokohnya baru mulai menyadari kalau mereka saling menyelamatkan satu sama lain."

Lena: *(bercanda)*
"Kamu bilang kita kayak di film? Jangan GR dulu, Ben."

Ben: *(mengangkat alis, tersenyum nakal)*
"Kalau kita di film, ini adegan montase. Biasanya karakter cewek mulai senyum malu-malu…"

Lena: *(tersenyum malu)*
"Kau mulai sok tau."

Ben: *(tiba-tiba berlari kecil menyebrang jalan)*
"Kalau montase, harus lari-larian dong!"

Lena: *(tertawa mengejar)*
"Ben! Kau bisa ketabrak pikiranmu sendiri!"

Mereka berlarian kecil menyusuri trotoar kosong. Suara sepatu mereka bergema di antara bangunan-bangunan tua. Di depan toko baju dengan etalase berdebu, Lena menjulurkan tangan dan menyambar topi lusuh yang tergantung di manekin depan toko, lalu meletakkannya di kepala Ben sambil berkata:

Lena:
"Sir Ben, penyelamat malam melankolis."

Ben: *(berpose dramatis di bawah lampu jalan yang remang dengan gaya konyol)*
" Look at me! Aku bangsawan dari abad ke-18 yang tersesat di jaman modern! Dan ini adalah Lady Lena, perusak kesedihan dengan senyum penuh amarah."

Lena: *(tertawa, lalu mengambil tongkat dekat manekin)*
"Dan aku reinkarnasi dari Ratu Inggris versi miskin."

Mereka berdua tertawa geli dan berhenti sejenak, berdiri di tengah zebra cross yang kosong, lampu merah menyala tapi tak ada mobil.

Lena: *(menunjuk ke kereta belanja tua yang terbengkalai di sudut jalan)*
"Nah! Naik situ. Biar aku dorong."

Ben: *(setengah ragu)*
"Serius? Aku udah bukan bocah—"

Lena:
"Diam. Duduk. Ini adegan montase, ingat?"

Ben duduk, dan Lena mendorong kereta perlahan menyusuri jalan kosong. Mereka tertawa seperti orang yang lupa dunia telah membuat mereka hancur. Lagu masih mengalun lembut dari radio jauh di belakang:

🎵 *" I would never fall in love again until I found you..."* 🎵

Ben: *(teriak kecil dari kereta)*
"Kalau dunia bisa berhenti di satu momen, aku mau ini!"

Lena: *(suaranya berat tapi hangat)*
"Berhenti? Aku ingin dunia tetap berjalan. Tapi dengan kita di dalamnya. Terus. Bersama."

Mereka melambat. Lena berhenti mendorong. Ben turun dan berdiri di sampingnya. Mereka saling berpandangan sebentar — bukan pandangan romantis yang dramatis, tapi yang sederhana, seperti dua jiwa lelah yang saling memberi napas.

Dan lagu mencapai bagian terakhirnya…

🎵 *" I was lost within the darkness, but then I found her. I found you..."* 🎵

Ben: *(pelan, hampir tak terdengar)*
"Aku harap kita bisa tetap seperti ini. Sedikit rusak, tapi tak sendirian."

Lena: *(menggenggam tangan Ben sebentar)*
"Kita mungkin tak bisa memperbaiki dunia, Ben. Tapi kita bisa saling tambal satu sama lain."

Ben: *(berbisik)*
"Kalau bisa, aku ingin malam ini tak pernah berakhir."

Lena: *(dengan mata yang sedikit berkaca-kaca, tapi masih tersenyum)*
"Kalau malam ini abadi, mungkin dunia takkan terasa seberat itu."

Ben:
"Kita bukan anak-anak lagi, tapi malam ini… aku merasa tak ada beban yang melekat."

Lena:
"Karena di antara semua luka, kita masih tahu caranya bercanda."

Mereka duduk di trotoar, membiarkan lagu berakhir seperti mimpi yang tak ingin mereka bangunkan.

Ben: “Tempat ini tidak ramai. Tapi rasanya… tidak sepi.”

Lena: “Karena kita ada di sini.”

Ben:
"Kita terlihat seperti tokoh sampingan dalam film indie murahan."

Lena:
"Ya, yang tidak pernah punya ending bahagia."

Ben:
"Atau mungkin ending-nya cuma duduk begini… dan itu sudah cukup."

Perkataan dari Ben pun membuat Lena tersenyum, seolah tahu bahwa perlahan Ben mulai bisa menerima keadaan.

Malam terus berjalan, seperti rel kereta panjang tanpa akhir. Di antara semua candaan dan tawa kecil itu, ada sesuatu yang tak perlu diucap—bahwa dunia mungkin tak pernah memeluk mereka dengan lembut, tapi di saat seperti ini, kehangatan bisa tercipta hanya dari suara tawa, genggaman diam-diam, dan lampu jalan yang menyala samar.

Mereka hening sejenak, lalu memandang ke atas gedung, ke jendela yang bergoyang tertiup angin. Tirai-tirai menari perlahan seperti hantu kenangan.

Ben: “Kau pikir ada orang yang masih tinggal di sana?”

Lena: “Mungkin cuma kenangan yang belum berani pindah.”

Mereka pun masuk ke salah satu gedung, mereka duduk di atasnya, menghadap ke kota yang bernafas lambat. Sirine di kejauhan terdengar seperti lagu duka yang terus diulang. Tak ada pagar, hanya bebatuan dan antena TV. Tapi dari sini, lampu kota terlihat seperti gugusan bintang buatan manusia.

Ben dan Lena duduk di tepian atap, mereka duduk bersisian di atas kardus. Kaki mereka menggantung di atas kota.

Ben menunjuk cahaya di kejauhan, “Kalau itu rumah, maka ini... semesta.”

Lena tak menjawab, hanya tersenyum menatap Ben.

Angin berdesir pelan, membawa aroma hujan lama dan debu dari kabel-kabel tua yang menjuntai. Di kejauhan, kota tampak seperti kolam cahaya—lampu-lampu jalan, mobil, dan jendela apartemen menyala di lautan malam.

Ben memandangi kota di bawah sambil menghela napas
"Ada kalanya, lihat semua ini bikin aku ngerasa kecil banget. Seolah-olah... aku cuma titik usang di antara nyala-nyala lampu itu."

Lena menoleh padanya sambil menyeringai
"Atau kamu bintangnya. Yang nggak selalu kelihatan, tapi tetap di sana."

Suasananya sepi yang hanya ditemani suara jangkrik dan dengung lampu jalan tua yang sesekali berkedip. Malam itu lembut dan dingin. Kabut tipis menyelimuti ujung-ujung dedaunan, seperti napas panjang dari kota yang sedang lelah.

Ben menatap tangannya yang kering dan pucat. Lalu ia berkata pelan:

"Kadang aku bingung, kenapa kamu begitu baik padaku. Pada awalnya kan kamu bukan siapa-siapaku. Aku bukan temanmu, bukan keluargamu, bahkan... kamu seorang psikolog. Apa kamu nggak melanggar semacam kode etik atau apa gitu?" tanyanya.

Lena tersenyum. Tapi bukan senyum yang enteng. Ada kesedihan yang samar di matanya, seperti seseorang yang sudah sering menyentuh luka orang lain, dan tahu seperti apa bentuknya — bahkan tanpa harus melihat.

"Aku tidak sedang menerapimu, Ben."
(Ia menghela napas.)
"Aku hanya... tidak bisa membiarkan seseorang terbenam sendirian. Itu bukan tentang pekerjaan, itu tentang kemanusiaan."

Ben menoleh perlahan, menatapnya.

"Tapi kamu selalu tahu harus bilang apa. Seperti... kamu tahu di mana luka-lukaku berada, bahkan sebelum aku sadar aku berdarah."

Lena tertawa kecil.

"Aku tahu karena aku pernah berdarah di tempat yang sama. Bukan karena aku psikolog. Tapi karena aku manusia."

Hening sesaat. Hanya suara angin yang menggoyang ranting.

"Dan kalau kamu pikir ini nasihat-nasihat gratis dari seorang profesional… bukan. Ini cuma suara dari seseorang yang juga sedang bertahan. Sama sepertimu." Lanjut Lena.

Ben menunduk, bibirnya bergetar sedikit. Tapi bukan karena sedih. Mungkin untuk pertama kalinya… ia merasa dimengerti tanpa harus dijelaskan.

Ben berkata dengan setengah bercanda
"Kamu tahu... aku selalu pikir psikolog itu kayak robot. Selalu tenang. Selalu tahu harus ngapain.

Kayak... kalau lagi sedih, tinggal buka buku, terus 'Oh iya, ini cuma fase. Aku butuh tidur delapan jam dan journaling. Selesai.'"

Lena tertawa — lepas dan ringan.

"Wow, kamu pikir aku punya tombol reset di punggungku? Atau password buat hilangin overthinking?"

"Bukannya gitu. Tapi... ya, aku pikir kalian pasti selalu tahu caranya menghadapi emosi. Gak kayak kami, orang biasa, yang kadang cuma bisa ngelamun sambil dengerin lagu sedih di kamar gelap." Kata Ben.

Lena menirukan gaya Ben
"Kamu pikir aku nggak pernah dengerin lagu sedih sambil nangis di kamar gelap juga? Aku juara dunia soal itu."

Ben tersenyum
"Yah, kalau kamu juara dunia... aku mungkin runner-up."

"Psikolog juga manusia, Ben. Kita belajar cara membantu orang lain. Tapi kadang, untuk bantu diri sendiri aja, kita juga butuh orang lain." Kata Lena.

"Jadi... kamu bisa juga patah hati, ngerasa sendirian, atau nulis puisi yang terlalu lebay jam dua pagi?" tanya Ben dengan bercanda.

Lena menjawab sambil pura-pura tersinggung
"Bukan lebay. *Melankolis estetis.*"
(lalu tertawa kecil)
"Dan ya, pernah. Banyak."

Ben mengangguk, setengah menggoda
"Lega juga dengarnya. Kirain aku satu-satunya manusia rusak di kota ini."

Lena menepuk pundaknya
"Kamu bukan rusak. Cuma... nyari ulang cara utuh yang lebih cocok buatmu."

Ben terdiam, lalu tertawa lirih
"Kamu ini... kadang suka muncul dari arah yang nggak kuduga. Terlalu... pas. Terlalu paham. Kadang aku mikir, kamu tuh too good to be true."

Lena mengangkat alis
"Too good to be true? Wah, gawat nih. Jangan bilang kamu pikir aku ini cuma karakter fiksi."

Ben mengangguk pelan, menatap wajahnya yang diterangi lampu redup kota
"Iya. Rasanya kayak kamu tuh... karakter dari buku yang aku temukan di perpustakaan yang penuh debu. Karakter perempuan fiksi, nyaris sempurna. Bukan yang cantik sempurna... tapi

yang *nyambung*, yang ngerti. Yang tahu kapan harus diam dan kapan bicara. Kayak... kamu datang dari dunia yang lain."

Lena tertawa, lalu menyikut lengan Ben
"Percayalah Ben, aku ini nyata, dan orang sepertiku ada. Dan aku juga jauh dari sempurna. Tapi dunia ini cukup luas untuk menampung dua orang rusak yang masih mau berjalan bersama. Lihat nih—" *(menarik lengan baju dan menunjukkan bekas luka kecil di pergelangan tangannya)*
"Dingin, ada bekas luka. Kadang bego, sering salah pilih minuman. Dan suka kentut pas ketawa. Gimana, masih fiksi?"

Ben tertawa kecil
"Ya ampun, kamu merusak semua imajinasi bagus yang tadi kubuat."

Lena tersenyum hangat, suaranya lebih lembut
"Ben... kalau aku bisa ngerti kamu, bisa nemu kamu di tengah malam kota ini... itu artinya ada orang lain juga di luar sana yang bisa ngerti orang sepertimu. Aku bukan keajaiban. Aku cuma orang biasa yang jalan ke tempat yang sama, di waktu yang sama."

Ben menatap kota di kejauhan, suaranya hampir seperti bisikan
"Aku butuh percaya itu."

Lena menyenderkan kepalanya ke pundaknya
"Ayo percaya sama yang pelan-pelan datang. Kadang yang paling nyata justru yang terasa mustahil dulu."

Ben terdiam sebentar, tersenyum kecil
"Yah... mungkin kamu nyata, tapi masih terasa terlalu pas untuk hidup ini."

Lena tersenyum hangat
"Kalau aku bisa ada di sini dan ngerti kamu, artinya pasti ada juga orang lain di luar sana yang bisa ngerti kamu. Aku bukan satu-satunya. Kadang orang yang bisa melihat kita... cuma belum muncul aja."

Ben menunduk sebentar, suaranya lirih
"Entah kenapa... mendengarmu ngomong gitu, aku percaya."

Lena mengedip dan menjentik pelan dahi Ben
"Ya udah. Berhenti mikir aku cuma mimpi. Aku nggak mau jadi mimpi, aku mau jadi nyata—teman jalanmu di dunia yang retak ini."

Mereka hening sesaat. Simfoni kota terus mengalun. Angin bertiup, membawa tawa pelan mereka ke langit malam.

Malam itu langit New York seperti menyimpan rahasia. Di kejauhan, lampu-lampu apartemen berkedip tak beraturan, seperti bintang-bintang yang tersesat di antara kabut.

Ben menatap gemerlap kota di depan mereka, bibirnya mengulas senyum tipis.

"Lucu ya… Kadang aku mikir, kita ketemu karena kebetulan. Tapi rasanya terlalu pas. Terlalu... tepat."

Lena menunduk, jari-jarinya memainkan ujung lengan sweaternya. Ada jeda sunyi sebelum ia bicara, seperti seseorang yang telah lama menyimpan sesuatu dan akhirnya bersiap melepaskannya.

Lena (pelan):
"Ben… aku harus jujur tentang sesuatu."

Ben menoleh, heran. Matanya mencari petunjuk di wajah Lena, tapi gadis itu tak langsung menatapnya.

Lena:
"Kita memang baru bicara pertama kali di jalan itu... Tapi sebenarnya aku sudah sering melihatmu. Sebelumnya. Tanpa kamu tahu."

Ben mengerutkan alisnya.

Lena:
"Aku sering pulang malam lewat jalur itu. Dan aku sering melihatmu sendirian, berjalan kaki, duduk diam di pinggir jalan, kadang hanya menatap langit, atau memberi makan kucing liar. Ada sesuatu dari kamu yang… membuat aku berhenti sejenak."

Ben (pelan):
"...Kamu memperhatikanku?"

Lena:
"Bukan mengintip atau menguntit, jangan salah paham." *(tersenyum tipis)*
"Hanya saja... waktu itu aku juga merasa sendirian. Dan ketika melihatmu, aku merasa... ada seseorang di dunia ini yang mungkin sedang merasa sepertiku. Tapi kamu terlihat tenang meski kesepian. Aku ingin tahu seperti apa rasanya menjadi kamu."

Ben:
"Aku tidak tenang, Lena... aku cuma hancur dengan diam."

Lena mengangguk.
"Aku tahu."

Dengan lirih Ben berkata “Lena… Aku takut jadi orang dewasa yang gagal,”. Lena tak menjawab. Ia hanya memeluknya diam-diam. Seolah berkata: *gagal pun tetap pantas dipeluk.*

Dan dalam jeda yang tak membutuhkan kata, mereka saling memahami. Semua keheningan yang pernah mereka lewati di kota itu, ternyata bukan hanya milik masing-masing. Ternyata, mereka telah saling membayangi dalam sunyi, sebelum akhirnya memilih untuk bicara. Tak ada takdir yang meledak dengan dramatis di langit, hanya dua manusia yang terluka, yang saling temukan di waktu yang genting.

Lena *(dengan senyum hangat)*:
"Saat itu aku cuma pengen kamu tahu… bahwa kamu gak benar-benar sendirian."

Ben menatapnya lama. Kemudian, seperti air yang lama tertahan, ia menghela napas panjang, dan untuk pertama kalinya dalam waktu yang lama, ia merasa… terlihat.

“Setelah semua yang kita lalui, adakah kata-kata yang ingin kamu ucapkan padaku?” tanya Ben.

Lena pun tiba-tiba memegang tangan Ben:

“Ada.
Dan aku ingin kamu mendegarnya bukan dengan logika—tapi dengan hatimu yang paling jujur.

Terima kasih.
Terima kasih karena kamu masih di sini.
Terima kasih karena kamu tidak mematikan perasaanmu walau dunia terus menyuruhmu begitu.
Terima kasih karena kamu berani bicara malam ini—dalam dunia yang mengajarkan diam.
Terima kasih karena kamu masih memilih untuk bernapas, meski dadamu sesak oleh hal-hal yang tak bisa dijelaskan.

Maaf.
Maaf kalau dunia ini terlalu keras padamu.
Maaf karena orang-orang gagal melihat siapa kamu sebenarnya.
Maaf kalau selama ini kamu merasa sendirian, bahkan di tengah keramaian.

Dan yang paling penting…

Aku bangga padamu.
Bukan karena pencapaianmu.
Bukan karena keberhasilanmu.
Tapi karena kamu bertahan, saat bahkan kamu sendiri tak yakin kamu sanggup.

Kamu tidak lemah.
Kamu tidak pecundang.
Kamu adalah jiwa yang sedang luka… tapi tetap hidup.

Dan itu, Ben,
adalah keberanian dalam bentuk paling sunyi dan paling indah.

Aku di sini kapan pun kamu butuh bicara.
Kamu tidak sendirian.
Tidak pernah."

Mata Ben pun hampir berkaca-kaca mendengar perkataan Lena, tapi berusaha tetap tegar. Mereka berdua pun menatap tipis dan saling tersenyum. Kehangatan mereka menghiasi langit-langit kota yang dingin.

Angin malam pun mulai menggigit. Ben tanpa pikir melepas jaketnya dan menyampirkannya ke pundak Lena.

"Ben, kamu bisa beku." Ucap Lena.

"Sudah terbiasa dingin." Jawab Ben sambil tersenyum tipis.

"Nggak usah sok pahlawan. Tapi... makasih." Ucap Lena sambil menatapnya sesaat.

(Diam-diam, dia mengencangkan jaket itu lebih erat. Keheningan di antara mereka terasa hangat.)

"Kota ini tidak pernah tidur, tapi selalu lelah." Ucap Ben.

"Seperti kita." Jawab Lena dengan tersenyum.

"Kalau besok dunia tetap kejam… kita kemana?" tanya Ben.

"Kita cari celah lain. Kota ini penuh retakan, tapi di sela retakannya... cahaya bisa masuk."

Jawab Lena sambil menatap kota yang membentang jauh di depan.

Kota pun terasa seperti satu-satunya saksi—bahwa dua jiwa yang rusak, bisa saling menambal retak satu sama lain… meski jika hanya untuk malam ini.

Hingar bingar di luar tak selalu berarti kehidupan di dalam. Kota itu adalah cermin dari jiwa manusia yang tampak "hidup" dari luar, tapi sesungguhnya berjuang di dalam. Setiap langkah mereka menyusuri trotoar, mereka sedang berjalan menuju pemahaman yang lebih dalam—bukan tentang dunia, tapi tentang diri sendiri dan satu sama lain. Percakapan-percakapan mereka adalah cahaya-cahaya kecil di jendela kota: tak semuanya menyala, tapi yang menyala cukup untuk menunjukkan jalan.

Setiap tempat adalah potongan puzzle dari jiwa mereka yang lelah. Dan dalam sunyi, runtuh, dan debu tempat-tempat itu… Ben dan Lena menemukan semacam kejujuran. Kota ini mungkin tak menyelamatkan mereka, tapi ia memahami.

Waktu pun telah menunjukkan lebih dari tengah malam, perlahan mereka pun melanjutkan perjalanan. Tangga darurat berderit lembut saat Ben dan Lena menuruni anak tangga besi. Lampu jalan di luar temaram, menciptakan bayangan panjang yang bergerak bersama langkah mereka. Sesuatu di antara mereka mengendap seperti kenyamanan lama—seakan pertemuan mereka bukan hal baru, tapi sesuatu yang sudah lama menunggu waktu untuk terjadi. Mereka kembali menyusuri trotoar kota. Toko-toko mulai menutup pintunya dengan papan bergeser. Kertas selebaran usang tertempel setengah lepas di kaca jendela. Bau knalpot bercampur roti manis dari toko roti 24 jam di ujung blok. Di jalanan kosong, cahaya lampu oranye membentuk jalur samar. Musik dari radio mobil tua di kejauhan samar-samar memutar lagu lain—mungkin klasik tahun 80-an, atau hanya siulan angin yang menyamar jadi melodi.

Sampailah mereka di suatu taman kecil, mereka berdiri di tepi air mancur yang sunyi.

Ben melempar koin ke air mancur tersebut

"Aku harap besok nggak seberat hari ini."

Lena pun ikut melempar koin

"Aku harap... kita masih jalan bareng kayak gini besok."

(Suara koin jatuh tenggelam, dan keduanya berdiri diam. Dalam keheningan itu, mereka tak perlu banyak kata.)

Dan malam pun semakin larut.
Kota ini tak pernah benar-benar tidur, tapi malam-malam seperti ini terasa seperti mimpi yang menolak bangun. Lampu-lampu neon memantul dari kejauhan, jalanan lengang menjadi kanvas kosong tempat jejak langkah mereka terlukis pelan.

Ben dan Lena masih berjalan berdampingan.
Tak ada tujuan pasti, hanya arah yang dibentuk oleh kebersamaan. Kadang mereka tertawa kecil karena lelucon yang hanya bisa dipahami oleh dua orang yang pernah begitu dekat dengan sunyi. Kadang mereka berhenti sejenak untuk melihat toko roti yang sudah tutup atau menyentuh tembok bangunan tua tempat Lena dulu bersembunyi dari badai.

Di suatu sudut jalan mereka menemukan papan reklame tua setengah sobek.

Lena: *(mengeluarkan pulpen dan menulis di posternya)*

"Untuk siapapun yang merasa sendirian malam ini: kamu nggak sendiri."

Ben: *(menambahkan di bawahnya)*

"—B & L pernah lewat sini."

(Mereka menempelkan poster itu lagi, dan berjalan pergi. Meninggalkan pesan kecil untuk siapa pun yang membutuhkan harapan.)

Mereka kembali melangkah. Jalan masih panjang, dan malam belum sepenuhnya usai.

Mereka masih berjalan, menyusuri jalan kota yang kini sedikit lebih hangat. Ben belum tahu jawabannya, belum tahu arah, tapi setidaknya malam ini ia tidak sendirian.

Di kejauhan, kereta *elevated railway* lewat, bergetar seperti biasa. Tapi kali ini, Ben menatapnya, bukan dengan kehampaan, tapi dengan sedikit rasa penasaran.

Lena bertanya, “Mau lanjut ke blok sebelah?”

Ben mengangguk.

Dan mereka terus berjalan.

Dan begitu saja, dua jiwa yang pernah nyaris tenggelam dalam sepi terus menyusuri jalanan kota—bukan untuk mencari jawaban, tapi karena dalam kebersamaan, pertanyaan pun terasa lebih ringan.

Dan kota… tetap menjadi kota. Tapi malam itu, ia punya hati.